

10. SINIF ARALIK AYI DUYGU YÖNETİMİ

14. HAFTA

10. SINIF ETKİNLİKLERİ

İÇİMDEKİ DENİZ

Gelişim Alanı	Sosyal Duygusal
Yeterlik Alanı	Benlik Farkındalığı
Kazanım/Hafta	Gelişim dönemi ile duygusal dalgalanmaları arasında bağ kurar. / 14. Hafta
Sınıf Düzeyi	10. Sınıf
Süre	40 dk (Bir ders saati)
Araç - Gereçler	1- Çalışma Yaprağı-1 2- Çalışma Yaprağı-2
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık	1. Çalışma Yaprağı-1 ve 2 öğrenci sayısı kadar çoğaltılır. 2. Çalışma Yaprağı-1 ayrıca tahtaya asılmak/yansıtılmak üzere hazırlanır.
Süreç (Uygulama Basamakları)	<ol style="list-style-type: none">Etkinliğin ismi öğrencilerle paylaşılır ve amacının 'gelişim dönemi ile duygusal dalgalanmalar arasında bağ kurmak' olduğu açıklanır.Ardından öğrencilere yöneltilcek aşağıdaki yönergeyle etkinliğe giriş yapılır: <i>"Sevgili gençler, sizden kendinizin üç yıl önceki hâlinizi düşünmenizi istiyorum. Üç yıl önceki kendinizi hangi film, kitap ya da müzikle tanımlardınız?"</i>Gelen cevapların üzerine bu kez "Kendinizi bugünlerde hangi film, kitap ya da müzikle tanımlardınız?" sorusu yöneltilir ve gönüllü öğrencilerin cevapları dinlenir.Sonrasında aşağıdaki sorular sorulur:<ul style="list-style-type: none">Üç yıl önceki ve şimdiki hâlinizi tanımlarken yapmış olduğunuz seçimler arasında benzerlik ve farklılık var mı? Ne gibi benzerlikler ya da farklılıklar var?Sizce üç yıl önceki ve şimdiki hâlinizi tanımlarken yapmış olduğunuz seçimlerin farklı olmasına sebep olan etkenler nelerdir?Tahtaya Çalışma Yaprağı-1 yansıtılır/asılır ve öğrencilerden Çalışma Yaprağı-1'deki duyguları tahmin etmeleri istenir.Paylaşımların tamamlanmasının ardından aşağıdaki yönerge verilir: <i>"Sevgili gençler, bu tartışmada da gördüğümüz gibi zaman geçtikçe hepimizin</i>

Süreç
(Uygulama
Basamakları)

hayattaki tercihleri ve duyguları değişkenlik gösterebiliyor. Özellikle şu an içinde bulunduğumuz ergenlik dönemi bu değişimlerin en yoğun yaşandığı dönemlerden biridir.”

7. Ardından öğrencilere Çalışma Yaprağı-1 ve 2 dağıtılır ve aşağıdaki açıklama yapılır:

“Önünüzdeki çalışma yapraklarında son iki okul gününüze dair çeşitli zaman aralıkları ve olaylar bulunuyor. Bunların altına o sırada hissettiğiniz duyguları ifade edebilmeyi amacıyla hazırlanmış emoji numaralarını yazmanızı istiyorum.”

8. Daha sonra aşağıdaki tartışma sorularına geçilir:

- Gün içerisinde duygularınızın değişkenlik göstermesi size nasıl hissettiriyor?
- Duygu değişimleri yaşadığınız zamanlarda bu durum davranışlarınıza nasıl yansıyor?
- Ergenlik dönemi ile birlikte duygulanım durumlarınızda farklılıklar olduğunu düşünüyor musunuz? Ne gibi farklılıklar?
- Gün içinde duygularınızda ani ve keskin değişimleri sıklıkla yaşadığınız oluyor mu? Neler yaşıyorsunuz?
- Size göre içinde bulunduğunuz dönem duyguları yaşamak açısından nasıl bir dönem?
- Yaşamın farklı dönemleri ile (bebeklik, yetişkinlik, yaşlılık) duyguların hissediliş biçiminde ya da yaşanma biçimlerinde farklılıklar olduğunu düşünüyor musunuz? Ne gibi farklılıklar?

9. Tartışma sürecinin tamamlanmasının ardından aşağıdaki yönerge sınıfla paylaşılarak etkinlik sonlandırılır:

“Sevgili gençler, hayatımızın her döneminde aynı gün içerisinde hatta aynı olay karşısında bile farklı farklı ve çok sayıda duygu hissedebiliriz. Ergenlik döneminde bu duygu değişimleri ve geçişleri daha sık yaşanabilir. Çok üzgünken birden mutlu olabileceğimiz gibi şaşkıncı de birden sinirlenebiliriz. Bu duygu değişimlerimizi fark etmek ve onları kabul etmek; bu dönemi verimli ve sağlıklı geçirmemizi sağlayacak en büyük yardımcılarımızdır. Bu dönemde duygu değişimleri ve geçişleri bizi etkiliyorsa spor, sanat gibi etkinliklerle ilgilenme, duygularımızın ve duygularımızdaki dalgalanmaların farkında olma, olumlu ya da olumsuz tüm duygularımızı uygun şekilde ifade etme kendimizi ve çevremizi bu dalgalanmaların olası olumsuz etkilerinden koruyacaktır.”

Kazanımın
Değerlendirilmesi

1. Öğrencilere yaşadıkları duygu dalgalanmalarını Çalışma Yaprağı-2’deki gibi bir hafta boyunca takip etmeleri önerilebilir.

Uygulayıcıya Not

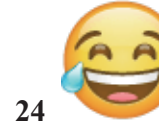
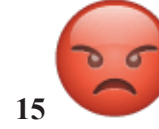
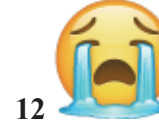
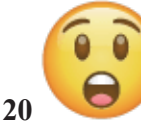
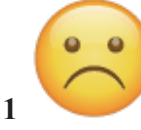
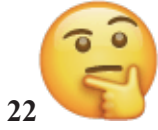
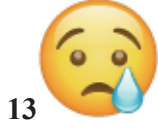
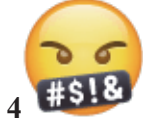
Özel gereksinimli öğrenciler için;

1. Çalışma Yaprağı-1 daha büyük boyutta hazırlanarak ya da dokunsal özellikleri farklılaştırılarak materyalde uyarlama yapılabilir.
2. Çalışma Yaprağı-2 daha büyük puntoda ya da Braille yazı ile hazırlanarak materyallerde uyarlama yapılabilir.
3. Çalışma Yaprağı-2'deki boşluklara emojielerin numarasını yazmak yerine kendi emojielerini çizmelerine de izin verilerek öğrencilerin farklılaşan düzeyde tepki vermeleri sağlanabilir.

Etkinliği Geliştiren

Burak TAŞPINAR

Çalışma Yaprağı 1



Çalışma Yaprağı 2

GÜN-1

Sabah uyandığımda	Kahvaltı yaparken	Okul yolunda	İlk derste	Teneffüste	Arkadaşlarla sohbet ederken	Derse katılırken
Öğle arasında	Çıkış saati geldiğinde	Eve vardığımda	Ders çalışırken	Ailemle sohbet ederken	Evde bir tartışma olduğunda	Uyumak için yatağa gittiğimde

GÜN-2

Sabah uyandığımda	Kahvaltı yaparken	Okul yolunda	İlk derste	Teneffüste	Arkadaşlarla sohbet ederken	Derse katılırken
Öğle arasında	Çıkış saati geldiğinde	Eve vardığımda	Ders çalışırken	Ailemle sohbet ederken	Evde bir tartışma olduğunda	Uyumak için yatağa gittiğimde