

11. SINIF ARALIK AYI KİŞİSEL İYİ OLUŞ BECERİLERİ

19. HAFTA

11. SINIF ETKİNLİKLERİ

MUTLU SON

Gelişim Alanı	Sosyal Duygusal
Yeterlik Alanı	Benlik Farkındalığı
Kazanım/Hafta	İyi oluşu ile duyguları arasında bağ kurar /19. Hafta
Sınıf Düzeyi	11. Sınıf
Süre	40 dk (Bir ders saati)
Araç - Gereçler	1. Çalışma Yaprağı-1 2. Çalışma Yaprağı-2 3. Kalem
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık	1. Çalışma Yaprağı-1, öğrenci sayısı kadar çoğaltılır. 2. Çalışma Yaprağı-2, A3 poster boyutunda çıktı olarak alınır.
Süreç (Uygulama Basamakları)	<ol style="list-style-type: none">Uygulayıcı tarafından sınıfa aşağıdaki sorular sorularak etkinlik başlatılır.<ul style="list-style-type: none">Sizce mutluluk ne demektir?Mutlu bir hayat sürmenin sihirli bir formülü var mıdır? Varsa nedir?Uygulayıcı tarafından öğrencilerden gelen cevapların ardından aşağıdaki açıklama yapılarak etkinliğin amacı açıklanır:<p><i>"Sizlerin de gördüğü gibi herkesin mutluluk tanımı da, mutlu bir yaşamın sırlarına ilişkin tahminleri de birbirinden oldukça farklı. İyi ve mutlu bir yaşamın sırları çeşitli araştırmacıların da sıklıkla araştırdığı konuların başında gelmektedir. Özellikle hangi faktörlerin insanları daha mutlu yaptığı, neden bazı insanların diğerlerinden daha mutlu ve huzurlu olduğu sorusuna cevap aranmaktadır. Bugün sizlerle günlük yaşamda mutluluk olarak da tanımlanan, kişilerin kendi yaşamlarının iyiliği ve yaşamlarından aldıkları doyum hakkındaki düşünce ve duygularını içeren iyi oluşları ile hissettikleri duygular arasındaki ilişki üzerine bir etkinlik yapacağız.</i></p>Uygulayıcı tarafından öğrencilere aşağıdaki açıklama yapılır.<p><i>"Arkanıza yaslanın ve gözlerinizi kapatarak ya da belli bir noktaya odaklanarak konuşmadan sadece beni dinleyin... Bugün sizlerle geçmişten geleceğe sizin hayatınızdaki sahnelerle dolu bir film izleyeceğiz. İzlediğiniz her bir sahnede, o sahnede sergilenen yaşantılarınızla ilgili çeşitli duygular yer alıyor. Filmi izlerken her bir zaman dilimindeki yaşantılarınızın size hissettirdiği duyguları yakalamaya çalışın... Ve film başladı... Şimdi geçmiş yaşantılarınız film şeridinden geçiyor..."</i></p>

Süreç (Uygulama Basamakları)

Bu yaşantılara dikkatlice bakın... Hangi duyguları yakaladınız... Yakaladığınız bu duyguların bir fotoğrafını çekin... Şimdi, şuan içinde bulunduğunuz zamanın yaşantıları film şeridinden geçiyor... Bu yaşantılara da dikkatlice bakarak yakaladığınız duyguların bir fotoğrafını çekin... Ve artık filmin yavaş yavaş sonuna geliyoruz... Film şeridinde gelecekte yaşayacağınızı düşündüğünüz muhtemel yaşantılarınız var... Şimdi son kez bu yaşantılarınıza bakın ve bu yaşantılarınızda yakaladığınız duyguları da fotoğraflayın... Ve film bitti. Film sonunda elinizde sadece geçmiş, şimdi ve gelecekteki duyguları içeren 3 kare fotoğraf var... Hazırsanız fotoğrafları yanınıza alarak sinema salonundan çıkabilirsiniz”

4. Öğrencilere Çalışma Yaprağı-1 dağıtılır ve filmden çıkarken çektikleri fotoğrafların içindeki duyguları Çalışma Yaprağının “Duygularımın filmi” bölümüne, tüm filmi kapladığını düşündükleri temel duyguları “Hayatımı kaplayan duygular” bölümüne yazmaları istenir.

5. Uygulayıcı aşağıdaki sorularla sınıf içi etkileşimi başlatır.

- Filmde geçmiş, şimdi ve geleceğinizden seçtiğiniz yaşantılar hangi duyguları içeriyor?
- Hayatınızın filmi kapladığını düşündüğünüz bir duygu kümesi var mı? Varsa nedir?
- Tüm hayatınızı kaplayan bu duygular filminizin mutlu sonla bitmesini sağlıyor mu? Sağlamıyorsa neden?

6. Öğrencilerden gelen cevapların paylaşılmasının ardından sınıf tahtasına Çalışma Yaprağı-2 asılır ve iyi oluşu etkileyen duyguları incelemeleri istenir.

7. Öğrencilere aşağıdaki sorular sorularak sınıf içi etkileşim sürdürülür:

- Sizce iyi oluşa en çok katkı sağlayan duygular hangileri?
- İyi oluşla hissedilen duygular arasında size göre nasıl bir ilişki var?

8. Gelen cevapların paylaşılmasının ardından insanların hissettikleri duygular ile iyi oluşları arasında ilişki olduğu, çoğunlukla bize kendimizi iyi hissettiren duyguların iyi oluşu arttırdığı, vurgulanarak öğrencilere tekrar Çalışma Yaprağı-1'e bakmalarını söylenir. Aşağıdaki açıklama yapılır:

“Şimdi hayatınızın filmine tekrar bakın ve bu filmi mutlu sonla bitirmek için filmi yeniden çekiyoruz. Filmdeki tüm yaşantılarınız yine aynı fakat bu kez geçmiş, şuan ve gelecekteki yaşantılarınızı anımsadığınızda her bir sahnede size kendinizi iyi hissettirecek ve iyi oluşunuzu arttıracak duyguları bulmaya çalışın. Bulduğunuz bu duyguların da fotoğraflarını çekerek çalışma yaprağındaki mutlu son bölümüne bu duyguları yazın.

9. Uygulayıcı tarafından aşağıdaki sorularla sınıf içi etkileşim sürdürülür:

- Filminizde geçmiş, şimdi ve geleceğinizden seçtiğiniz yaşantılara karşı hissetmeyi isteyeceğiniz, size kendinizi daha iyi hissettirip iyi oluşunuzu arttıracak duygular nelerdir?
- Tüm yaşamınıza baktığınızda hangi duygunun hayatınıza hâkim olmasını isterdiniz?
- Hatırladığınız yaşantılarınız size daha çok olumlu duygular hissettirecek olsaydı hayatınızda şimdiki ile kıyasladığınızda nasıl bir farklılık olurdu?

10. Gelen cevapların paylaşılmasının ardından geçmişe yönelik memnuniyet,

Süreç (Uygulama Basamakları)

doyum ve gurur, geleceğe yönelik iyimserlik, umut ve güven ve şimdiye yönelik neşe, sevinç gibi duyguların yaşanmasının iyi oluşu arttırdığı vurgulanarak sınıfa aşağıdaki sorular yöneltilir:

- Kendi duygularınıza baktığınızda iyi oluş düzeyinizi nasıl görüyorsunuz?
- İyi oluşunuzu yükseltecek ve sizi mutlu kılacak duyguları hayatınıza katma konusunda zorlandığınız alanlar var mı? Varsa neler?
- Geçmiş yaşantılarınız sonucu oluşan duygularınızın şuan ve geleceğe ilişkin duygularınızı ve iyi oluşunuzu da etkilediğini düşünüyor musunuz? Nasıl etkiliyor?
- Yaşadığınız olaylara bakış açınızı değiştirmek ve durumları değerlendirme biçimizi yeniden gözden geçirmek öznel iyi oluşunuza nasıl bir katkı sağlar?
- Size kendinizi iyi hissettirecek duyguları güçlendirerek öznel iyi oluşunuzu arttırmak için neler yapabilirsiniz?

11. Öğrencilerden gelen cevaplar alındıktan sonra mutlu hayatın sihirli formülünün yaşantılara olumlu bir yönde bakmaktan ve iyi hissettirecek duyguları geliştirecek bir bakış açısına sahip olmaktan geçtiği vurgulanır. İyi hissettiren duyguların iyi oluşu artırması için mutlaka yaşamın her alanında çok yoğun bir şekilde hissedilmesinin şart olmadığı, yaşantıların büyük bir kısmında az ya da çok bu duyguları duyumsanabiliyorsa yaşamdan daha çok doyum alınıp, iyi oluşu yüksek bir hayat sürdürülebileceği ifade edilerek etkinlik sonlandırılır.

Kazanımın Değerlendirilmesi

1. Öğrencilerin gün içinde hissettikleri olumlu duyguları not alıp her hafta için kendi iyi oluşlarını değerlendirmeleri istenir.

Uygulayıcıya Not

1. Öğrenciler geçmiş ve şuan ki yaşantılarını düşündüklerinde bazı yaşantıların gizlilik gerektiren ve travmatik boyutları olabileceği göz önüne alınarak yaşantının içeriğinin paylaşılmamasına dikkat edilmeli sadece yaşantıya ilişkin duygulara odaklanılmalıdır.

Özel gereksinimli öğrenciler için;

1. Öğretmen Çalışma Yaprağı-1'in doldurulması sırasında bireysel olarak rehberlik edip geri bildirim vererek destek sunabilir.
2. Çalışma Yaprağı-2'nin rahatlıkla görülebilmesi açısından daha büyük boyutlarda çıktı alınmasına dikkat edilerek materyalde uyarılama yapılabilir.
3. Yapılan açıklamalar ve verilen yönergelerde kullanılan dil kelime sayısı, kelime zorluğu veya yabancılığı (iyi oluş, öznel iyi oluş vs.) temelinde sadeleştirilerek etkinlik basitleştirilebilir.
4. Öğrencilerin Çalışma Yaprağı-1'de yer alan sorulara yalnızca yazılı değil sözlü olarak da cevap vermelerine izin verilerek farklılaşan düzeyde tepki vermeleri sağlanabilir.

Etkinliği Geliştiren

Çiğdem SESLİ

Çalışma Yaprağı 1

HAYATIMIN FİLMİ



GEÇMİŞ
DUYGULARIM

ŞU ANKI
DUYGULARIM

GELECEKTEKİ
DUYGULARIM

TÜM HAYATIMI KAPLADIĞINI DÜŞÜNDÜĞÜM DUYGULAR		

MUTLU SON



GEÇMİŞ
DUYGULARIM

ŞU ANKI
DUYGULARIM

GELECEKTEKİ
DUYGULARIM

SAHİP OLMAK İSTEDİĞİM DUYGULAR		
TÜM HAYATIMI KAPLAMASINI İSTEDİĞİM DUYGULAR		

Çalışma Yaprağı 2

İYİ OLUŞU ETKİLEYEN DUYGU KÜMELERİ

KAYGI

SEVİNÇ

ÜZÜNTÜ

KISKANÇLIK

HUZUR

ÖFKE

NEŞE

COŞKU

STRES

KORKU

GURUR

UTANÇ

HAYAL
KIRIKLIĞI

ŞAŞKINLIK

MUTLULUK

İYİMSERLİK

KAYNAK:

Diener, E., Suh, E., Lucas, R.E., & Smith, H.L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. Psychological Bulletin, 125, 276-302.