

12. SINIF ETKİNLİKLERİ

DEĞİŞİM VE BELİRSİZLİKLE BAŞ EDEBİLİRİM

Gelişim Alanı	Sosyal Duygusal
Yeterlik Alanı	Benlik Farkındalığı
Kazanım/Hafta	Değişim ve belirsizlikle baş eder. / 28. Hafta
Sınıf Düzeyi	12. Sınıf
Süre	40 dk (Bir ders saati)
Araç-Gereçler	1. Çalışma Yaprağı-1 2. Etkinlik Bilgi Notu 3. Kalem
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık	1. Çalışma Yaprağı-1 öğrenci sayısı kadar çoğaltılır. 2. Etkinlik Bilgi Notu bir adet çoğaltılır ve öncesinden okunur.
Süreç (Uygulama Basamakları)	1. Aşağıdaki açıklama öğrencilerle paylaşılır. <i>"Arkadaşlar aslında bu dünyaya ilk geldiğimiz andan itibaren değişim ve belirsizlik hayatımızda vardır. Doğum anınızı düşünün bildiğiniz, bir süredir içinde olduğunuz, alışık olduğunuz bir yerden hiç bilmediğimiz ve birçok belirsizliği barındıran değişimle dolu bir dünyaya adım attınız. Yani doğduğunuz ilk andan itibaren değişim ve belirsizlikle baş etmeye başladınız. İçinde bulunduğunuz gelişim döneminde de birçok değişim ve belirsizlikle karşılaşılıyorsunuz bugünkü etkinliğimizde de değişim ve belirsizlikle baş etme üzerinde duracağız."</i> 2. Öğrencilere Çalışma Yaprağı-1 dağıtılır ve doldurmaları istenir. 3. Gönüllü öğrencilerin paylaşımları alınır ve sonrasında aşağıdaki sorular öğrencilere yöneltilir. <ul style="list-style-type: none">• Arkadaşlarınızla benzer değişim ve belirsizlikler yaşadınız mı? Bu durumlarla baş etme süreçlerinizde benzerlikler ve farklılıklar nelerdir?• Belirsizlik ve değişim durumlarında neler hisseder/neler düşünürsünüz?• Belirsizlik ve değişimle baş etmek neden önemlidir? 4. Öğrencilerin baş etme yöntemlerine Etkinlik Bilgi Notundan yararlanılarak eklemeler yapılır. 5. Aşağıdaki açıklama ile etkinlik sonlandırılır. <i>"Hayatın içinde sürekli bir gelişim ve değişim söz konusudur. İnsanın uyum sağlama yeteneği belirsizlik durumunda da kendisini gösterir. Bu durumlarla baş etmede belirsizlik ve değişimin doğal olduğunu kabul etme, stresle başa çıkma becerilerini kullanma, sosyal destek ağlarımızı kullanma gibi birçok sağlıklı yöntem bulunmaktadır."</i>

Kazanımın Değerlendirilmesi

1. Öğrencilerden "Belirsizlik yaşadığınız durumlara yönelik neyi farklı yaparsanız belirsizlik sizin için daha iyi yönetebileceğiniz bir şey olur?" sorusu üzerine düşünüp bu belirsizlik durumuna ilişkin etkinlik kapsamında ele alınan baş etme yöntemlerinden yararlanmaları ve deneyimlerini not almaları istenir.

Uygulayıcıya Not:

Özel gereksinimli öğrenciler için;

1. Çalışma Yaprağı-1'in tamamlanması sırasında öğretmen geribildirim sunarak destek verebilir.
2. Çalışma Yaprağı-1'in tamamlanması için ek süre verilerek öğrenme süreci farklılaştırılabilir.
3. Çalışma Yaprağı-1'in puntolarının büyük olmasına dikkat edilerek ya da Braille yazı eklenerek materyalde uyarlama yapılabilir.

Etkinliği Geliştiren:

Etkinlik Düzenleme Kurulu

Çalışma Yaprağı 1

Okul deęiřtirme (Yeni okul/mezuniyet)

Ev deęiřtirme

Ergenlik döneminin getirdiđi deęiřimler

Bir hastalık/afet durumu ve onun getirdiđi belirsizlikler

Ani gelişen beklenmedik olaylar (kayıp, kaza, beklenmedik güzel bir gelişme)

Eđitim sürecindeki değişim ve belirsizlikler (Okul/sınav/not sisteminin değişmesi, ders işleniş ve sınav süreci-
ne ilişkin belirsizlikler)

Üniversite ya da iş yaşamına başlama

Yukarıda bazı değişim ve belirsizlik örnekleri verilmiştir. Sizlerden beklenen örnek olarak verilen durumlardan da yararlanarak bunlara ek sizin yaşamınızdaki değişim ve belirsizlik durumlarını da ekleyerek bu süreçlerle nasıl baş ettiğinizi anlatmanız.

Değişim ve Belirsizlik Durumum.....

Değişim ve Belirsizlikle Baş Etme Sürecim

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ETKİNLİK BİLGİ NOTU

Değişim ve belirsizlik yaşamın her anında karşımıza çıkabilen durumlardır. Ergenlik dönemi birçok değişim ve belirsizliğin bir arada yaşandığı bir dönemdir. Belirsizlik ve değişim durumlarını olumsuz ve kontrolü kaybettiğimiz durumlar olarak düşünürsek kaygı, endişe, stres yaşayabiliriz. Bu durumlarda bilişsel ve duygusal iki yönlü başa çıkma yöntemleri kullanabiliriz. Bilişsel başa çıkma kapsamında, durumu/problemi tanımlama, çözüm yolları düşünme, yeniden yapılandırma /yorumlama, planlama becerilerinden yararlanabiliriz. Duygusal başa çıkma kapsamında duygularımızın farkında olma, bunları ifade etme, duygu düzenleme becerilerinden yararlanma ve sosyal destek alma baş etme süreçlerimizi kolaylaştırabilir.

KAYNAK:

Doruk, A., Düğenci, M., Ersöz, F., ve Öznur, T. (2015). Genç Sağlıklı Bireylerde Belirsizliği Tolere Edememe ve Baş Etme Mekanizmaları. Nöropsikiyatri Arşivi, 52(4), 400-405.