

8. SINIF ETKİNLİKLERİ

İYİ DÜŞÜN İYİ OLSUN

Gelişim Alanı	Sosyal Duygusal
Yeterlik Alanı	Benlik Farkındalığı
Kazanım/Hafta	İyi oluşunu destekleyen duygu ve davranışları fark eder/18.Hafta
Sınıf Düzeyi	8.sınıf
Süre	40 dk (Bir ders saati)
Araç-Gereçler	-
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık	-
Süreç (Uygulama Basamakları):	<ol style="list-style-type: none">1. Uygulayıcı tarafından aşağıdaki açıklama yapılarak etkinliğin amacını öğrencilerle paylaşılır: <i>"Bugün sizlerle iyi oluşumuzu destekleyen duygu ve düşüncelerimizden konuşacağız. İyi oluş olumsuz duygularla baş edebilme ve hayata olumlu bakabilme becerisidir."</i>2. Öğrencilerden rahat edecekleri bir şekilde oturup arkalarına yaslanmaları ve gözlerini kapatmaları istenir. 2 dakika kendilerini iyi hissettikleri bir anı hatırlamaları ve o anda yaptıkları hatırlamaları istenir.3. Daha sonra öğrencilerden sıra arkadaşları ile karşılıklı olarak iyi hissettikleri anı, o anda neler hissettiklerini ve neler yaptıklarını 5 dakika paylaşmaları istenir.4. Sırayla gönüllü öğrenciler tarafından sınıf arkadaşları ile iyi hissettikleri bir olay paylaşılır.5. Aşağıdaki sorular sorularak etkinlik devam ettirilir:<ul style="list-style-type: none">• "Farklı yaşam olayları sonucunda duygularınız değişiyor mu?"• "Kendinizi iyi hissettiğinizde neler yaptığınızı fark ettiniz?"• "Kendinizi iyi hissetmek için daha çok hangi davranışları yaparsınız?"6. Uygulayıcı tarafından aşağıdaki açıklama yapılarak etkinlik sonlandırılır: <i>"İyi oluşumuzu sağlayan duygularımızı ve o duyguları yaşarken neler yaptığımız fark etmek çok önemlidir. Yaşam olayları sonucunda hissettiğimiz iyi oluş hali çoğu kez bizim seçimlerimizle ilgilidir. Seçimlerimizi, geçmiş yaşam deneyimlerimizi, ilgi ve hoşlandığımız şeyleri göz önünde bulundurarak yaparsak daha duyumlu daha mutlu bir hayat yaşarız."</i>

**Kazanımın
Değerlendirilmesi:**

1. Öğrencilerden haftada bir kez evde 2 dakika gözlerini kapatıp o hafta iyi hissettikleri bir anı düşünmeleri istenebilir. Daha sonra hatırladıkları şeyleri isteyenlerin yazmaları, isteyenlerin bir yakınına anlatmaları ya da resmini yapmaları istenebilir.

Uygulayıcıya Not:

1. Gözlerini kapatmak istemeyen öğrenci olursa zorlamayınız.

Özel gereksinimli öğrenciler için;

1. Etkinliğin tamamlanması için ek süre verilebilir.
2. Grup çalışması sırasında akran eşleştirmesi yapılarak akran desteği sağlanabilir.

Etkinliği Geliştiren:

Hawa BAŞKÖY