

## MODÜL 2 – DUYGULARI TANIMAK VE İFADE ETMEK

**Etkinliğin Adı: DUYGU ÇARKI**

**Süre:** Bir ders saati

**Amacı:**

“Salgın konusunda duyguları tanımlarına yardım etmek”

“Salgına ilişkin kendi duygularını ifade etmelerine destek olmak”

“Herkesin benzer ve farklı duyguları olabileceğini anlamalarına yardımcı olmak”

**Yöntem:** Soru-cevap, Beyin Fırtınası

**Sınıf Düzeyi:** Lise

**Materyal:** Tahtaya asılacak duygu çarkı, Top (bulunmazsa buruşturulmuş bir kâğıt), Öğrenci sayısı kadar çalışma kâğıdı

**Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık:** Duygu çarkının kullanılmasının amacı pek çok duygunun olduğunu öğrencilere hatırlatmak ve öğrencilerin zor durumlarda yaşanabilecek duyguları isimlendirebilmelerini sağlamaktır. Duyguları isimlendirmek bireyin duygularını açıklamasına ve yönetmesine yardımcı olacaktır. Duygular hakkında konuşmak bu duygularla nasıl başa çıkılabileceğini fark etmeye fırsat verir.

### **Süreç (Uygulama Basamakları):**

1. "Merhaba arkadaşlar, şimdi size bir duygu çarkı göstermek istiyorum. Hep beraber buradaki duygulara bir bakalım."

Ekteki duygu çarkında yer alan bütün duyguların isimleri tek tek okunur. Ardından duygu çarkı tahtaya asılır, öğrencilerden ellerine küçük bir top almaları (Top yoksa kâğıttan buruşturularak top da yapılabilir.) ve sıra ile duygu çarkına ellerindeki topu atmaları istenir. Öğrencinin topu hangi duyguya gelirse bu duyguyla ilgili aşağıdaki soruları cevaplaması istenir:

- » .....duygusu senin için ne anlama geliyor?
- » Daha önce bu duyguyu yaşadın mı? Hayır, cevabı gelirse bu duyguyu yaşadığını tahmin ettiğin kimler var?
- » Bu duyguyu benzetmek isteseydin neye benzetirdin?
- » Çok yakın olduğun birisi bu duyguyu yaşasaydı sen kendini nasıl hissederdin?
- » Salgın döneminde bu duyguyu yaşadın mı? Eğer istersen bunu anlatabilir misin?

2. "Evet, sizin de gördüğünüz gibi aslında pek çok duygu ismi var burada. Duygular bizi yaşama bağlar ve hayatta tutar. Duygularımız sayesinde biz ihtiyaçlarımızı karşılarız ve kendimizi duruma hazırlarız. Örneğin korktuğumuz bir duruma karşı önlemler almaya çalışırız. Aynı salgın döneminde yakınlarımızın ve kendimizin güvenliği için önlemler almamız gibi.

» Şimdi sizlerden dağıttığım formlara salgın döneminde yaşadığınız duyguları nedenleri ile yazmanızı istiyorum. Örneğin "Ben salgın hastalığın ortaya çıktığı dönemde kendimi huzursuz hissettim, çünkü ne ile karşı karşıya olduğumu bilmiyordum." Bu formu doldurmak için yaklaşık 10 dakikanız var.

4. Öğrencilerin formu doldurmaları sırasında uygulayıcının sınıf içinde dolaşması ve öğrencileri gözlemesi önerilir.

5. Öğrencilerden salgın döneminde hissettikleri duyguları söylemelerini isteyin. "Arkadaşlar şimdi salgın döneminde hissettiğiniz duyguları belirtmenizi istiyorum." gibi

- Dikkat ettiniz mi en çok hangi duygular söylendi? Evet, sizin de söylediğiniz gibi hepimiz farklı duygular deneyimledik salgın döneminde. Bazılarımız daha çok üzülürken, bazılarımız korktuk bazılarımız öfkelenedik ve bazılarımız hayal kırıklığı yaşarken bir taraftan da umudumuzu koruduk. Etkinliğe katıldığınız ve paylaşımlarda bulunduğunuz için teşekkür ederim, denerek etkinlik tamamlanır.

**Kazanımın Değerlendirilmesi:** Bu etkinlikte öğrencilerin salgın döneminde yaşadıkları duyguları nedenleri ile anlatması sağlanmalıdır. Salgın dönemi duygularını fark etmek ve ifade edebilmek, onlarla başa çıkabilmek adına da önemli olacaktır.

**Ödevler: -**

**Uygulayıcıya Not:** Salgın dönemine ilişkin yoğun ve olumsuz etkilere sahip duyguları çok fazla dile getiren öğrencilerle bireysel olarak çalışılması gerekecektir.



## ÇALIŞMA KÂĞIDI- SALGIN DÖNEMİNDE YAŞADIĞIM DUYGULAR

SALGIN DÖNEMİNDE YAŞADIĞIM DUYGU	BU DUYGUNUN SEBEBİ
..... .....hissettim,	Çünkü.....
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	