

MODÜL 3 – DUYGULARI KONTROL ETMEK

Etkinliğin Adı: DUYGUNA SAHİP ÇIK

Süre: Bir ders saati

Amacı:

“Salgın konusundaki duyguları nedenleriyle ifade etmelerini sağlamak”

“Salgın sürecindeki duygularının normal olduğunu fark etmelerini desteklemek”

“Duyguların işlevini anlamalarına ve bu duyguları kabul etmelerine destek olmak”

“Salgına ilişkin duyguların olumsuz etkileri ile baş etmelerine ve bu duyguları kontrol etmelerine destek olmak”

Yöntem: Soru cevap- Beyin fırtınası-Küçük grup çalışması

Sınıf Düzeyi: Lise

Materyal: Grup sayısı kadar ekte verilen çalışma kâğıdı ve kalem

Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık: Süreçte önemli olan ve hoş gitmeyen duygularla sağlıklı başa çıkma yollarının bulunduğu vurgulanması gerekmektedir. Bu nedenle olumsuz başa çıkma yolları ifade edildiğinde belirtilen başa çıkma yönteminin sağlıklı ve kabul edilebilir olmadığı muhakkak vurgulanmalıdır.

Süreç (Uygulama Basamakları):

1. Merhaba arkadaşlar, geçen seferki çalışmamızda duygularımız üzerine çalışmıştık. Farklı duygulardan, duygularımızın nedenlerinden ve ihtiyaçlarımızı karşılamasından bahsettik.

2. Bugün salgın dönemindeki ve normal dönemdeki duygularımız için neler yapabileceğimiz üzerine çalışmanızı istiyorum. Bunun için öncelikle salgın döneminde yoğun yaşanan duyguları belirlememiz gerekiyor. Bu dönemde en çok hangi duygular yaşandı?

Gelen cevaplar tahtaya yazılır. Bu duygular korku, kaygı, öfke, endişe vb. olabilir. Duygu sayısı kadar küçük gruplar oluşturulur. Bir grup en az iki öğrenciden oluşmalıdır. Gruplara ayırma aşamasında sayma yöntemi ya da farklı bir yöntem kullanılabilir. Oluşturulan her gruba hangi duyguya yönelik çalışacakları söylenir. Örneğin gruplardan birisi korku duygusuyla ilgili çalışırken başka bir grup kızgınlık duygusuyla ilgili çalışabilir. Her bir gruba çalışma kâğıdı verilir ve grupların bunu doldurması istenir.

3. Şimdi bu gruplar kendi konularında dağıttığım çalışma kâğıdını dolduracak. Çalışma kâğıtlarını doldururken hem kendi yaşantılarınızı dikkate alabilirsiniz hem de duyduğunuz ve bildiğiniz önerileri yazabilirsiniz. Öncelikle çalışma kâğıdındaki başlığa grubunuzun hangi duyguyla ilgili çalıştığını yazalım. Çalışma kâğıdını doldurduktan sonra konunuzla ilgili bir slogan yazmanızı istiyorum. Bakalım nasıl sloganlar üreteceksiniz? Çok merak ediyorum. Bu çalışma için yaklaşık 15 dakikanız var.

4. Formlar doldurulduktan sonra her grubun cevapları alınır ve bütün gruplara teşekkür edilir. Ardından bütün gruplardan sırasıyla yazdıkları sloganlar alınır ve çalışma kâğıtları uygunsa sınıfa asılır.

5. Çalışmanın sonunda gruplarca ifade edilen salgın dönemi duygularının nedenleri ve bu duygularla başa çıkma yöntemleri özetlenir. Duyguların öneminin yanı sıra duyguları kontrol edebileceğimiz ve rahatlamak için yapabileceğimiz pek çok seçeneğin bulunduğu vurgulanır. Öğrencilere bu etkinlikte farklı olarak ne öğrendikleri sorulur, cevaplar alınır ve etkinlik sonlandırılır.

Kazanımın Deęerlendirilmesi: Etkinliğin sonunda bütün gruba "Bugün neler öğrendiniz?" sorusu sorulur ve öğrencilerin etkinlik sonundaki kazanımlarını ifade etmeleri sağlanır.

Ödevler: -

Uygulayıcıya Not: Sreęte önemli olan, hoşa gitmeyen duygularla sağlıklı başa çıkma yollarının bulunduğunun vurgulanmasıdır. Bu nedenle olumsuz başa çıkma yolları ifade edildiğinde, belirtilen başa çıkma yönteminin sağlıklı ve kabul edilebilir bir yöntem olmadığı muhakkak vurgulanmalıdır.

.....DUYGUSUNA SAHİP
ÇIK!

Salgın döneminde duygusu hangi durumlarda yaşanabilir?	Bu duygunun sebebi ne olabilir?	Bu duyguya sahip birini kontrol etmek, onunla baş etmek ve sonrasında onu rahatlatmak için neler önerirsiniz?
GRUBUMUZUN SLOGANI		