

12. SINIF ETKİNLİKLERİ

BEN, DUYGUM, DÜŞÜNCEM

Gelişim Alanı	Sosyal Duygusal
Yeterlik Alanı	Duyguları Anlama ve Yönetme
Kazanım/Hafta	Yaşadığı yoğun duyguları yönetir /15.Hafta
Sınıf Düzeyi	12. Sınıf
Süre	40 dk (Bir ders saati)
Araç-Gereçler	<ol style="list-style-type: none"> 1. Çalışma Yaprağı-1 2. Çalışma Yaprağı-2 3. Çalışma Yaprağı-3 4. Çalışma Yaprağı-4 5. Torba/Kutu
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık	<ol style="list-style-type: none"> 1. Çalışma Yaprağı-1 tahtaya yansıtılır. 2. Çalışma Yaprağı-2 grup sayısı kadar çoğaltılır. 3. Çalışma Yaprağı-3 grup sayısı kadar çoğaltılır. 4. Çalışma Yaprağı-4'te yer alan durumlar kesilerek bir kutu/torbaya konulur.
Süreç (Uygulama Basamakları)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Etkinliğin amacının üniversite sınavına ilişkin yaşanan yoğun duyguları yönetmek olduğu açıklanarak süreç başlatılır. 2. Öğrencilere üniversite sınavına ilişkin yaşadıkları yoğun duyguların neler olduğu sorularak paylaşımları alınır. 3. Çalışma Yaprağı-1 tahtaya yansıtılır, öğrencilerin ifade ettiği duyguları tahtaya yansıtılan duygularla karşılaştırmaları istenir. 4. Duyguları tanımanın kişi için duygu sonrasında verilecek tepkileri etkilediğini, hangi duyguyu hissettiğimizin farkında olmanın o duyguyu nasıl yöneteceğimizi belirleyeceği vurgulanır. 5. Uygulayıcı tarafından Çalışma Yaprağı-2'den yararlanılarak duygu düzenleme stratejileri örnekleriyle beraber açıklanır. 6. Öğrenciler 6 gruba ayrılır ve her bir gruba Çalışma Yaprağı-2, Çalışma Yaprağı-3 dağıtılır. Ayrıca her bir grup temsilcisinden kutuda yer alan örnek durumlardan birisini seçmesi istenir. 7. Gruplara "Sevgili öğrenciler, şimdi sizlerden çektiğiniz örnek durumlarda sınavla ilişkin yaşayabileceğiniz yoğun duyguların neler olduğunu belirleyerek

Süreç (Uygulama Basamakları)

bu yoğun duyguları yönetme sürecini değerlendirmenizi ve düşüncelerinizi Çalışma Yaprağı-3 üzerine not almanızı istiyorum. Bunu yaparken Çalışma Yaprağı 2'de yer alan bilgilerden faydalanabilirsiniz ve süreniz 10 dk'dır." yönergesi verilir.

8. Süre tamamlandıktan sonra grup sözcüleri aracılığıyla öğrencilerin paylaşımları alınır ve aşağıdaki tartışma sorularıyla süreç değerlendirilir:
 - Bugüne kadar hangi duygularınızı yönetmekte zorlandınız?
 - Bugüne kadar sınava ilişkin yoğun duygularınızı nasıl yönettiniz?
 - Bugünkü öğrendiğiniz duygu düzenleme stratejilerini sınava yönelik kendi yoğun duygularınızı yönetmekte nasıl kullanabilirsiniz?
9. Öğrencilerin paylaşımları alındıktan sonra aşağıdakine benzer bir açıklamayla süreç sonlandırılır:

"Günlük yaşamda hepimiz gün içerisinde farklı farklı duygular hissediyoruz. Bazen aynı duruma farklı yoğunlukta tepkiler gösterebiliyoruz. Örneğin bazı insanlar yemeklerinden saç teli çıkmasına öfkelenirken bazıları bu durum karşısında sakin bir tutum sergiliyor olabilir. Ya da biri, takımı maç kazandığında sokağa çıkıp yüksek sesle tezahürat ederken, bir başkası evinde sadece takımının sayfasına tebrik mesajı yazıyor olabilir. Aynı durum üniversite sınavına ilişkin duygularımız için de geçerlidir. Bu süreçte yaşadığımız yoğun duyguları düzenlemek kişisel ilişkiler bakımından değerli ve bireyin kişisel gelişimi açısından oldukça önemlidir."

Kazanımın Değerlendirilmesi

1. Öğrencilerden üniversite sınavına ilişkin kendi yaşadıkları yoğun bir duyguyu ele alarak duygu düzenleme stratejilerine göre yönetmesini ve süreci not alarak sınıfta paylaşması istenebilir.

Uygulayıcıya Not:

1. Bu etkinlikte öğrencilerin üniversite sınavıyla ilgili yaşayabilecekleri duyguları üzerine odaklanılmıştır.
2. Çalışma Yaprağı-1 çıktı alınmadığı durumda tahtaya yansıtılabilir.

Özel gereksinimli öğrenciler için;

1. Çalışma Yaprağı 1'in daha kalın puntoda ve daha büyük boyutta basılmasına ya da tahtaya yansıtırken rahatlıkla görülebilecek boyutta olmasına dikkat edilerek materyalde uyarılama yapılabilir.
2. Gruplar oluşturulurken uygun akran eşleştirmesi yapılarak sosyal çevre düzenlenebilir.
3. Tartışma soruları basitleştirilerek öğrenme süreci farklılaştırılabilir.

Etkinliği Geliştiren:

Ülkü KAHRAMAN, Etkinlik Düzenleme Kurulu

Çalışma Yaprağı 1

DUYGU KÜMELERİ

ÖFKE	ÜZÜNTÜ	KORKU	HAZ	SEVGİ	ŞAŞKINLIK	İĞRENME	UTANÇ
Hiddet	Acı	Kaygı	Mutluluk	Kabul görme	Hayret	Hor görme	Suçluluk
Hakaret	Keder	Kuruntu	Coşku	İyilik	Şaşkınlık	Aşağılama	Mahcubiyet
İçerleme	Neşesizlik	Sinirlilik	Rahatlama	Yakın ilgi	Afallama	Küçümseme	Hayal Kırıklığı
Kızma	Kasvet	Tasa	Sevinç	Muhabbet	Merak	Tiksinme	Küçük düşme
Sinirlenme	Melankoli	Hayret	Eğlenme	Güven	Şok	Hoşlanmama	
Kin	Yalnızlık	Şüphe	Hoşnutluk	Hayranlık			
Hinç	Moral bozukluğu	Vicdan azabı	Keyif				
Düşmanlık	Pişmanlık	Panik	Zindelik				
Rahatsızlık		Huzursuzluk					

Çalışma Yaprağı 2

Duygu düzenleme, duygusal bir uyarıcı ile karşı karşıya kalan bireyin, içinde bulunduğu ortam ile uyumlu bir şekilde kendi duygusal durumunu düzenleyebilme becerisidir. Duygusal düzenleme kavramı, o anki öfkenin kontrol edilebilmesi, duyguların doğru bir şekilde ifade edilebilmesi, heyecanın kontrol altına alınabilmesi ve başka bireylerle sosyal etkileşime girilebilmesi gibi beceriler yardımı ile açıklanabilir. Karşılaşılan problemlerin, yaşanan zorlukların ve kaygıların üstesinden gelinmesinde önemli bir rol oynayan duygu düzenleme, kişisel ilişkiler bakımından değerli ve bireyin kişisel gelişimi açısından oldukça önemlidir.

Duygu düzenleme stratejilerinde kullanılan beş süreç şu şekildedir (Gross, J.,1998):

1. Durum/Ortam Seçimi: Duyguları ortaya çıkaran durumlara/ortamlara yaklaşma ya da bu durumlardan/ortamlardan uzaklaşma arasındaki tercih durumudur. Örneğin, deneme sınavından çıkan ve yoğun bir kaygı yaşayan üniversite öğrencisinin komik bir film izlemesi; ders çalıştığı ortamın çok gürültülü olması nedeniyle öfkelenen öğrencinin ders çalışması için kütüphaneye gitmesi gibi.

2. Durum/Ortam Değiştirme: Durum/Ortam seçimi sonrasında, o durumun/ortamın koşullarını değiştirerek, durumun/ortamın yarattığı duygusal etkinin de değiştirilmesidir. Örneğin, ders çalıştığı ortamın çok gürültülü olması nedeniyle huzursuzluk hisseden öğrencinin kulaklık takarak ders çalışması; soru bankasındaki çözemediği bir soru için kendine kızan öğrencinin sorunun çözümünde öğretmeninden yardım alması gibi.

3. Dikkat Yoğunlaştırma: Farklı seçenekler içinden birine dikkatin yoğunlaştırılması. Örneğin, kişinin aklından hoş olmayan bir durumda bu durumla uyuşmayan düşünceler veya anılar geçirmesi gibi. Yaklaşan sınav nedeniyle kendini çok gergin hisseden bir öğrencinin geçen yaz tatilinde arkadaşlarıyla geçirdiği eğlenceli zamanları hatırlaması gibi.

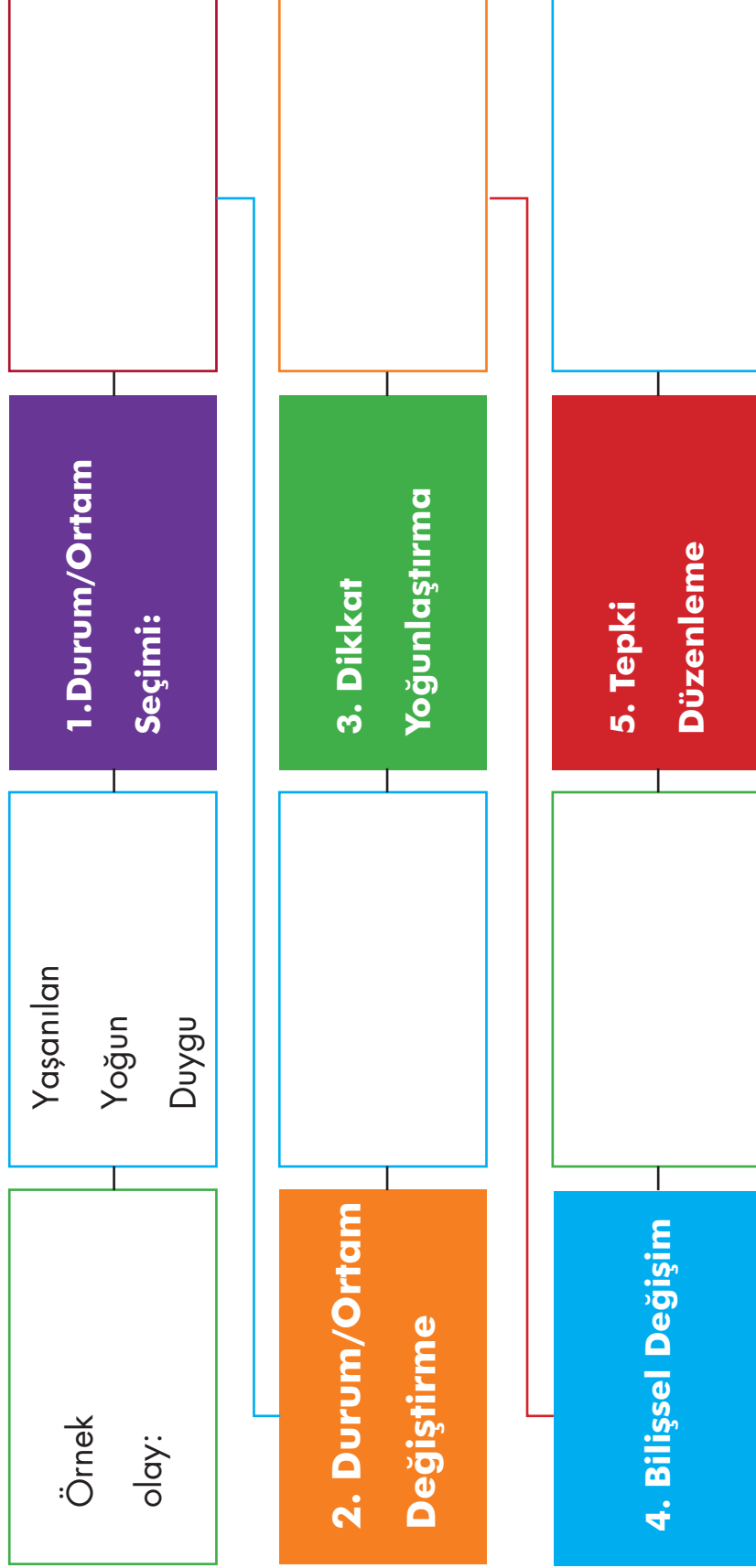
4. Bilişsel Değişim: Bilişsel değişim, bir durumun duygusal etkisini değiştirmek için, o durumun nasıl algılandığını değiştirmektir. Örneğin bir matematik problemini tehdit edici bulmak yerine bulmaca çözermiş gibi keyif veren bir aktivite olarak görmek ya da bir öğretmenin ilgisiz tavrına kırılmak ya da sinirlenmek yerine kendi problemleriyle meşgul olduğu ya da dikkatinin dağınık olduğunu düşünmek gibi.

5. Tepki Düzenleme: Duygunun ifade edilmesinin ve tepki eğilimlerinin artırılması ya da azaltılarak baskılanması. Örneğin sınav kaygısına yönelik tepkilerinin azaltılması için fiziksel egzersiz ve gevşeme egzersizlerinin yapılması gibi.

KAYNAK:

- Akan, Ş. (2014). Obsesif kompulsif bozukluk ve depresyon tanısı alan kişilerde duygu düzenleme süreçlerinin Gross'un süreç modeline göre incelenmesi (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Ersan, C. (2020). Okul öncesi dönem çocuklarının saldırganlık düzeylerinin duygu ifade etme ve duygu düzenleme açısından incelenmesi. Eğitim ve Bilim Dergisi, 45 (201), 359-391.
- Gross J. (1998). The emerging field of emotion regulation. Review Of General Psychology, 2, 271-299.

Çalışma Yaprağı 3



Çalışma Yaprağı 4

Üniversite sınavı için hazırlığa geç başlamış öğrenci...

Hangi yoğun duyguyu hisseder?

Bu yoğun duyguyu nasıl düzenler?

Üniversite Sınavı için doğru kaynak seçmekte zorlanan bir öğrenci...

Hangi yoğun duyguyu hisseder?

Bu yoğun duyguyu nasıl düzenler?

Deneme sınavında beklediği sonucu alamayan bir öğrenci...

Hangi yoğun duyguyu hisseder?

Bu yoğun duyguyu nasıl düzenler?

Üniversite sınavına hazırlıkta "tv, arkadaş, telefon vb. istekleri ile baş edemeyen bir öğrenci...

Hangi yoğun duyguyu hisseder?

Bu yoğun duyguyu nasıl düzenler?

Üniversite sınavı sonrası hedefine yerleştiğini sonuç ekranında gören öğrenci...

Hangi yoğun duyguyu hisseder?

Bu yoğun duyguyu nasıl düzenler?

Üniversite sınavına hazırlık sürecinde ebeveynleriyle çatışan bir öğrenci...

Hangi yoğun duyguyu hisseder?

Bu yoğun duyguyu nasıl düzenler?

Çalışma Yaprağı 1

- 1- Bana kendinden bahseder misin?
- 2- Kendini üç kelime ile tanımlamanı isteseydim nasıl tanımlardın?
- 3- Gerçekleştirmek istediğin kariyer hedefinden ne?
- 4- Bu zamana kadar aldığın eğitimlerden bahseder misin? Nerelerde eğitim gördün, hangi okullarda okudun?
- 5- Herhangi bir yerde çalıştın mı? Eğer çalıştıysan iş deneyimlerinden, tecrübelerinden bahseder misin? Bu deneyimler yarı zamanları işler olabileceği gibi gönüllü olarak çalıştığın işler de olabilir.
- 6- Herhangi bir topluluğa, gruba üyeliğin var mı? Bu zamana kadar katıldığın kulüp, topluluk faaliyetleri var mı? Varsa, bu faaliyetlerde nasıl bir rol üstlendin?
- 7- Seni hakkında bilgi alabileceğimiz referansların var mı?
- 8- Seni bu işe almamız için üç tane önemli özelliğini söyler misin?

12. SINIF ETKİNLİKLERİ

OMZUMDAKİ YÜK

Gelişim Alanı	Sosyal Duygusal
Yeterlik Alanı	Duyguları Anlama ve Yönetme
Kazanım/Hafta	Stres yaratan kaynakları fark eder./ 18. Hafta
Sınıf Düzeyi	12. Sınıf
Süre	40 dk (Bir ders saati)
Araç-Gereçler	<ol style="list-style-type: none"> 1. A4 kâğıt 2. Boya kalemleri 3. Up Soundtrack –Married Life (https://www.youtube.com/watch?v=2rn-vM-bFgll)
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık	<ol style="list-style-type: none"> 1. Etkinlik öncesi uygulayıcıya not kısmı okunur. 2. Malzemeler sınıf mevcuduna göre temin edilir. Eğer öğrenci sayısına yetecek kadar boya kalemi yoksa öğrencilere bir gün önceden boya kalemi getirmeleri hatırlatılmalıdır.
Süreç (Uygulama Basamakları)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Öğrencilere A4 kâğıtları ve boyalar dağıtılır ve aşağıdaki açıklama yapılır: <p><i>“Herkesin hayatında stres kaynakları vardır. Okulda, evde, arkadaş çevrenizde birçok stres kaynağı ile karşı karşıya kalabilirsiniz. Bu stres kaynakları bazen bizim omzumuzdaki yükler gibi görünebilir...Siz de kendi hayatınızdaki stres kaynaklarınızı düşünün ve önünüzdeki kâğıda kendi omzunuzu ve omzunuzdaki yükleri çizin. İsterseniz bu yüklerin resmini yapabilir, isterseniz adını yazabilir, isterseniz onu temsil edecek bir işaret koyabilirsiniz. İstedığınız gibi çizmekte özgürsünüz, amacımız güzel bir resim yapmak ya da çizimlerinizi sanatsal açıdan değerlendirmek değil, bunun için rahatça içinizden geldiği gibi çizebilirsiniz.”</i></p> 2. Öğrencilere çizimlerini tamamlamaları için 10-15 dakika verildikten sonra aşağıdaki sorular sorulur ve gönüllü öğrencilerden cevap alınır: <ul style="list-style-type: none"> • Omuzlarınıza yük olarak çizdiğiniz ne gibi stres kaynaklarınız var? • Omuzlarınıza çizdiğiniz yükleri ne sırayla çizdiniz, çizim sırasının sizin için bir anlamı var mı? • Ne zamandır bu yükleri hissediyorsunuz? • Bu yük size mi ait yoksa başkalarının mı? • Omuzlarınızı nasıl çizdiniz? Dik mi, aşağı doğru mu, büyük mü, küçük mü? Tek omuz mu çizdiniz, iki omzunuzu birden mi çizdiniz? Tüm bu seçimlerin sizin için bir anlamı var mı, varsa nedir? Çizimlerinizi incelediğinizde bir şey fark ediyor musunuz, açıklar mısınız?

Süreç (Uygulama Basamakları)

- Omuzlarınıza çizdiğiniz yükleri iki omzunuza dengeli mi dağıttınız, neye göre dağıttınız, bunun sizin için bir anlamı var mı, açıklayınız?
3. Öğrencilere tartışma ışığında resimlerinde değiştirmek istedikleri bir şey olup olmadığı sorulur ve varsa değiştirmeleri için süre verilir.
 4. Araç gereçlerde belirtilen müzik açılır (Up Soundtrack –Married Life (<https://www.youtube.com/watch?v=2rn-vMbFgll>)). Öğrencilerden ayağa kalkıp alanda serbest dolaşmaları ve okunan metne göre canlandırma yapmaları istenir:

"Bir balon olduğunuzu hayal edin. Gökyüzünde süzülerek geziyorsunuz. Sağ ve sol omzunuzda biraz ağırlık var bu ağırlıklar sizi fazla yükseklere uçup patlama riskine karşı koruyor. Şimdi sol omzunuza bir ağırlık daha eklendi, bu sizi sola doğru eğdi. Sol omzunuza tekrar bir ağırlık daha eklendi bu sizi daha da eğdi. Sol omzunuzdan bir ağırlık alınıp sağ tarafa koyuldu ve daha dengeli hissettiniz. Şimdi iki omzunuza da çok ağır bir yük yüklendi ve artık neredeyse uçamıyorsunuz, çok ağırlaştınız. Sonra yükler yavaş yavaş kaldırılmaya başladı, tek tek... Git gide daha özgür oluyorsunuz kendinizi git gide iyi hissetmeye başladınız. Ancak tüm ağırlıklar tek tek alınıyor ve bu sefer de neredeyse omuzlarınızda hiç yük kalmadı. O kadar hafifsiniz ki rüzgâr sizi savuruyor, istediğiniz yere gidemiyorsunuz, çok yükseğe çıkıp patlama riskiniz var. Tam kontrolünüzü kaybedecekken neyse ki birkaç ağırlık yükleniyor ve dengeye geliyorsunuz. Şimdi istediğiniz gibi özgürce ve güven içinde süzülüyorsunuz."

5. Canlandırma sonunda öğrencilerden yerlerine oturmaları istenir ve aşağıdaki ifadelerden de yararlanılarak süreç özetlenir ve etkinlik sonlandırılır: *"Stres kaynakları hayatımızın her döneminde var olacak. Bu stres kaynakları eğer fazlaysa ve iyi dengelenmemişse aynen balon canlandırmasında olduğu gibi bizi aşağı çekebilir, keyfimizi kaçırabilir, istediğimiz yöne gitmemizi engelleyebilir. Ancak hiç stres kaynağı yoksa da bu sefer ayaklarımızın yere basmasını engeller, rüzgârda savrulmamıza, güvensizliklere sebep olabilir. Stresi kaynaklarımıza göre dengelemek ve orta seviyede tutabilmek bizim için en faydalı olan olacaktır."*

Kazanımın Değerlendirilmesi

-

Uygulayıcıya Not:

1. Boya kalem temin edilemediyse öğrenciler kurşun kalemle de çizim yapabilirler.
2. Eğer sınıf öğrencilerin hareket etmesi için uygun değilse canlandırma etkinliği öğrencilerin sıralarında oturarak gözlerini kapatıp hayal etmeleri şeklinde de gerçekleştirilebilir.
3. Canlandırma esnasında 4. maddedeki ifadeler yavaş yavaş öğrencinin canlandırma yapmasına fırsat verecek şekilde okunmalıdır.
4. Çizilen resimlerle ilgili soruların cevabı kişiye özgüdür. Öğrencinin omuzları dik ya da eğik çizmesinin spesifik bir anlamı yoktur. Her öğrenci için bunun bir anlamı da olmayabilir. Öğrenci buna bir anlam yüklüyorsa bu çizim anlamlı olur. Burada çizimlerin anlamının öğrencilere anlatılması beklenmemektedir. Beklenen sorular sorarken ve cevapları dinlerken öğrencilerin kendilerini ifade etmelerine yardımcı olunması ve yorum yapmadan dinlenilmesidir.
5. Stresle başa çıkmakta zorlandığı gözlemlenen öğrenciler okul psikolojik danışmanına/rehber öğretmenine yönlendirilmelidir.