**İÇİMDEKİ DENİZ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Gelişim Alanı:** | Sosyal Duygusal |
| **Yeterlik Alanı:** | Benlik Farkındalığı |
| **Kazanım/Hafta:** | Gelişim dönemi ile duygusal dalgalanmaları arasında bağ kurar. / 14. Hafta |
| **Sınıf Düzeyi:** | 10. Sınıf |
| **Süre:** | 40 dk (Bir ders saati) |
| **Araç-Gereçler:** | 1. Çalışma Yaprağı-1
2. Çalışma Yaprağı-2
 |
| **Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık:** | 1. Çalışma Yaprağı-1 ve 2 öğrenci sayısı kadar çoğaltılır.
2. Çalışma Yaprağı-1 ayrıca tahtaya asılmak/yansıtılmak üzere hazırlanır.
 |
| **Süreç (Uygulama Basamakları):** | 1. Etkinliğin ismi öğrencilerle paylaşılır ve amacının ‘gelişim dönemi ile duygusal dalgalanmalar arasında bağ kurmak’ olduğu açıklanır.
2. Ardından öğrencilere yöneltilecek aşağıdaki yönergeyle etkinliğe giriş yapılır:

*“Sevgili gençler, sizden kendinizin üç yıl önceki halinizi düşünmenizi istiyorum. Üç yıl önceki kendinizi hangi film, kitap ya da müzikle tanımlardınız?”*1. Gelen cevapların üzerine bu kez *“Kendinizi bugünlerde hangi film, kitap ya da müzikle tanımlardınız?”* sorusu yöneltilir ve gönüllü öğrencilerin cevapları dinlenir.
2. Sonrasında aşağıdaki sorular sorulur:
* Üç yıl önceki ve şimdiki halinizi tanımlarken yapmış olduğunuz seçimler arasında benzerlik ve farklılık var mı? Ne gibi benzerlikler ya da farklılıklar var?
* Sizce üç yıl önceki ve şimdiki halinizi tanımlarken yapmış olduğunuz seçimlerin farklı olmasına sebep olan etkenler nelerdir?
1. Tahtaya Çalışma Yaprağı-1 yansıtılır/asılır veöğrencilerden Çalışma Yaprağı-1’deki duyguları tahmin etmeleri istenir.
2. Paylaşımların tamamlanmasının ardından aşağıdaki yönerge verilir:

*“Sevgili gençler, bu tartışmada da gördüğümüz gibi zaman geçtikçe hepimizin hayattaki tercihleri ve duyguları değişkenlik gösterebiliyor. Özellikle şu an içinde bulunduğumuz ergenlik dönemi bu değişimlerin en yoğun yaşandığı dönemlerden biridir.”*1. Ardından öğrencilere Çalışma Yaprağı-1 ve 2 dağıtılır ve aşağıdaki açıklama yapılır:

“*Önünüzdeki çalışma yapraklarında son iki okul gününüze dair çeşitli zaman aralıkları ve olaylar bulunuyor. Bunların altına o sırada hissettiğiniz duyguları ifade edebilmeniz amacıyla hazırlanmış emoji numaralarını yazmanızı istiyorum.”* 1. Daha sonra aşağıdaki tartışma sorularına geçilir:
* Gün içerisinde duygularınızın değişkenlik göstermesi size nasıl hissettiriyor?
* Duygu değişimleri yaşadığınız zamanlarda bu durum davranışlarınıza nasıl yansıyor?
* Ergenlik dönemi ile birlikte duygulanım durumlarınızda farklılıklar olduğunu düşünüyor musunuz? Ne gibi farklılıklar?
* Gün içinde duygularınızda ani ve keskin değişimleri sıklıkla yaşadığınız oluyor mu? Neler yaşıyorsunuz?
* Size göre içinde bulunduğunuz dönem duyguları yaşamak açısından nasıl bir dönem?
* Yaşamın farklı dönemleri ile (bebeklik, yetişkinlik, yaşlılık) duyguların hissediliş biçiminde ya da yaşanma biçimlerinde farklılıklar olduğunu düşünüyor musunuz? Ne gibi farklılıklar?
1. Tartışma sürecinin tamamlanmasının ardından aşağıdaki yönerge sınıfla paylaşılarak etkinlik sonlandırılır:

*“Sevgili gençler, hayatımızın her döneminde aynı gün içerisinde hatta aynı olay karşısında bile farklı farklı ve çok sayıda duygu hissedebiliriz. Ergenlik döneminde bu duygu değişimleri ve geçişleri daha sık yaşanabilir. Çok üzgünken birden mutlu olabileceğimiz gibi şaşkınken de birden sinirlenebiliriz. Bu duygu değişimlerimizi fark etmek ve onları kabul etmek; bu dönemi verimli ve sağlıklı geçirmemizi sağlayacak en büyük yardımcılarımızdır. Bu dönemde duygu değişimleri ve geçişleri bizi etkiliyorsa spor, sanat gibi etkinliklerle ilgilenme, duygularımızın ve duygularımızdaki dalgalanmaların farkında olma, olumlu ya da olumsuz tüm duygularımızı uygun şekilde ifade etme kendimizi ve çevremizi bu dalgalanmaların olası olumsuz etkilerinden koruyacaktır.”* |
| **Kazanımın Değerlendirilmesi:** | 1. Öğrencilere yaşadıkları duygu dalgalanmalarını Çalışma Yaprağı-2’deki gibi bir hafta boyunca takip etmeleri önerilebilir.
 |
| **Uygulayıcıya Not:** | Özel gereksinimli öğrenciler için;1. Çalışma yaprağı-1 daha büyük boyutta hazırlanarak ya da dokunsal özellikleri farklılaştırılarak materyalde uyarlama yapılabilir.
2. Çalışma yaprağı-2 daha büyük puntoda ya da Braille yazı ile hazırlanarak materyallerde uyarlama yapılabilir.
3. Çalışma yaprağı-2’deki boşluklara emojilerin numarasını yazmak yerine kendi emojilerini çizmelerine de izin verilerek öğrencilerin farklılaşan düzeyde tepki vermeleri sağlanabilir.
 |
| **Etkinliği Geliştiren:** | Burak Taşpınar |

**Çalışma Yaprağı- 1**

**1 2  3 **

**4 5  6 **

**7 8  9 **

**10 11  12 **

**13 14  15 **

**16 17  18 **

**19 20  21 **

**22 23 24 **

**25 26 **

**27 28 **

**Çalışma Yaprağı- 2**

**GÜN1**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Sabah uyandığımda** | **Kahvaltı yaparken** | **Okul yolunda** | **İlk derste** | **Teneffüste** | **Arkadaşlarla****sohbet****ederken** | **Derse****katılırken** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Öğle arasında** | **Çıkış saati geldiğinde** | **Eve vardığımda** | **Ders çalışırken** | **Ailemle sohbet ederken** | **Evde bir tartışma olduğunda** | **Uyumak için yatağa gittiğimde** |
|  |  |  |  |  |  |  |

**GÜN2**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Sabah uyandığımda** | **Kahvaltı yaparken** | **Okul yolunda** | **İlk derste** | **Teneffüste** | **Arkadaşlarla****sohbet****ederken** | **Derse****katılırken** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Öğle arasında** | **Çıkış saati geldiğinde** | **Eve vardığımda** | **Ders çalışırken** | **Ailemle sohbet ederken** | **Evde bir tartışma olduğunda** | **Uyumak için yatağa gittiğimde** |
|  |  |  |  |  |  |  |

*\*Gün 1 ve Gün 2 olarak bugün hariç son iki okul gününüzü düşünebilirsiniz.*