**DUYGU SANDALYESİ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Gelişim Alanı:** | Sosyal Duygusal |
| **Yeterlik Alanı:** | Duyguları Anlama ve Yönetme |
| **Kazanım/Hafta:** | Değişen duygu durumlarını fark eder. / 23.Hafta |
| **Sınıf Düzeyi:** | 5.Sınıf |
| **Süre:** | 40 dk. (Bir ders saati) |
| **Araç-Gereçler:** | 1. Çalışma Yaprağı-1 veya “Duygular Nasıl Bizde Açılıyor?” (<https://www.youtube.com/watch?v=fNELCVPvOBQ>) isimli “Ters Yüz” filminden bir kesitin olduğu video 2. Çalışma Yaprağı-2 3. Çalışma Yaprağı-3 4. Makas 5. Sandalye |
| **Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık:** | 1. “Duygular Nasıl Bizde Açılıyor?” isimli videonun derste izlenmesi için akıllı tahta veya projektör hazırlanır. 2. Akıllı tahtanın veya projektörün olmadığı sınıflarda ise videonun hikayeleştirilmiş hali olan Çalışma Yaprağı-1 hazır hale getirilir. 3. Çalışma Yaprağı-2’de yer alan örnek olaylar kesilerek pozitif ve negatif duygular masanın üzerine “bir pozitif-bir negatif” olmak üzere iki farklı grup olarak sıralanır. 4. Masanın yanına bir adet sandalye yerleştirilir. |
| **Süreç (Uygulama Basamakları):** | 1. Etkinliğin amacının değişen duygularımızı fark etmek olduğu açıklanır. 2. Öğrencilere, “Duygular Nasıl Bizde Açılıyor?” isimli video izletilir ya da Çalışma Yaprağı-1’de yer alan hikayeleştirilmiş senaryo okunur. Ardından öğrencilere şu sorular sorulur ve öğrencilerin paylaşımları alınır:  * İzlediğiniz videoda/okuduğum hikâyede hangi duygular vardı? * Burada anlatılan beş duygu dışında hissettiğiniz başka duygular neler? * Günlük hayatta sıklıkla yaşadığınız duygulara örnekler verir misiniz? * Hangi durumlar karşısında bu duyguları yaşıyorsunuz?  1. Gönüllü öğrenciler sırayla tahtaya çağrılır ve öğrencilerden masanın üzerindeki duygu kâğıtlarından iki tanesini seçerek masanın hemen yanında yer alan sandalyeye oturmaları ve kağıtta yazılan örnek olayları 30 saniye düşünüp arkadaşlarına bu duyguları jest, mimik ve beden diliyle anlatmaları istenir. 2. Öğrencilerin kağıtlarda yazılı olaylara ve hissettikleri duygulara odaklanmaları ve o olayı sanki gerçek hayattan bir anmış gibi yaşamalarını sağlamaları için *“Şimdi arkana yaslan, gözlerini kapat, olaya ve hissettiğin duyguya odaklan*” gibi yönergeler verilir. 3. Öğrencilerin paylaşımları alındıktan sonra, süreç tartışma sorularıyla devam ettirilir:  * Oynadığımız oyun esnasında duygularınızı ifade ederken neler hissettiniz? * Yaşadığınız farklı duyguları ve bu duygular arasındaki değişimi fark ettiğiniz anda neler düşündünüz? * Bugün oynadığımız bu oyun size nasıl bir deneyim kazandırdı?  1. Öğrencilerin paylaşımları alındıktan sonra aşağıdakine benzer bir açıklama ile süreç sonlandırılır:   *“Sevgili öğrenciler, her duygunun hayatımızda farklı işlevleri vardır. Bazı duygular yaşadığımız olayları hatırlamamızı kolaylaştırırken bazı duygular tehlikelere karşı bizi korur. Benzer şekilde kimi duygularımız vereceğimiz kararları etkilerken kimi duygular da kendimizi ifade etmemizi sağlar. Bu nedenle her bir duygu çok kıymetlidir ve yaşanması gerekir. Önemli olan, değişen duyguları fark ederek bunlar arasındaki uyumu sağlayabilmektir.”* |
| **Kazanımın Değerlendirilmesi:** | 1. Çalışma Yaprağı-3 öğrencilere dağıtılır, hafta boyunca yaşadıkları olaylar sonucu deneyimledikleri farklı duyguları gün gün bu çizelgeye not etmeleri, bir haftanın sonunda da uygulayıcıya bu çizelgeyi teslim etmeleri istenir. |
| **Uygulayıcıya Not:** | 1. Akıllı tahta veya projektör olan sınıflarda “Ters Yüz” filminden bir kesit olan video izletilmeli, eğer bunlar yoksa Çalışma Yaprağı-1’de yer alan hikayeleştirilmiş senaryo öğrencilerin ilgisini çekecek şekilde okunmalıdır. Önceden hazırlık yapılarak birkaç öğrencinin katılımıyla senaryonun sınıf içinde canlandırılması da tavsiye edilebilir.   Özel gereksinimli öğrenciler için;   1. Hikaye okunurken görselleri de kullanılarak öğrencilerin olayları somutlaştırmaları desteklenebilir. 2. Eğer video izleniyorsa hangi duygunun jest ve mimiklerle, yüz ifadeleri ile nasıl ifade edildiği betimlenerek öğrencilerin anlamaları kolaylaştırılabilir. 3. Çalışma Yaprağı-2 de yer alan yazıların puntosu büyütülerek, kontrast zemin üzerine yapıştırılarak veya yazıların yanına görselleri de yapıştırılarak materyal uyarlaması yapılabilir. |
| **Etkinliği Geliştiren:** | Yağmur Benian Duru |

**Çalışma Yaprağı-1**

**TERS YÜZ**

Birine bakıp hiç merak ettiniz mi acaba aklından neler geçiyor? Ben biliyorum, Riley’nin aklından geçenleri biliyorum.

Aaa kendimi tanıtmadım öyle değil mi? Ben Sevinç. Riley’nin zihnindeki duygulardan yalnızca biriyim. O beni göremez ama hep hisseder. Riley 11 yıl önce dünyaya gözlerini açıp anne ve babasını görüp gülümsediğinde ben vardım. Sonsuza dek yalnızca o ve ben olacağız diye düşünürken Riley birden bire ağlamaya başladı. O da ne? Duygu kontrol panelinde benden başka birisi daha vardı. Adı Üzüntü’ymüş o an öğrendim. Geldiği günden beri yanımdan hiç ayrılmıyor, başta ondan pek hoşlanmamıştım ama Riley’i çok sevdiğine ve her zaman onun iyiliğini düşündüğüne eminim. Bir keresinde Üzüntü ve ben kontrol panelinden kaybolduğumuzda Riley’nin ailesinin yanına dönebilmesini ve empati kurabilmesini sağlamıştı, bazen gerçekten hayat kurtarıcı olabiliyor.

Zaman ilerledikçe kontrol panelindeki arkadaşlarım artmaya başladı. Üzüntü’den sonra Korku aramıza katıldı. Biraz ürkek biri ama amacı Riley’i dünyadaki tüm tehlikelerden korumak, onun göremediği zararlı durumları hissederek önlem almasını sağlamak.

Sizi Tiksinti ile tanıştırmadım öyle değil mi? Tiksinti, Riley’i zehirlenmekten koruyor. Kimseler fark etmese bile Riley’nin sağlığı için çok çalışıyor Tiksinti.

Ve ekibimizin son üyesi, Öfke. Dıştan biraz korkutucu görünse de aslında tek amacı Riley’nin hakkını savunmak. Öfke haksızlıklara karşı aşırı duyarlıdır, ama onu sakinleştirip durdurmayı sağlamazsak Riley için birtakım sorunlara yol açıp başını belaya sokabiliyor.

Hepimiz Riley’nin zihninde uyum ve denge içinde yaşamaya ve Riley’nin davranışlarına yön vermeye çalışıyoruz. Birimiz hakimiyeti eline alacak olursa ya da birimiz eksik olursak tüm dengeler bozuluyor ve Riley içinden çıkılamaz durumlarla karşı karşıya kalabiliyor. O yüzden hepimiz çok kıymetli ve çok özeliz, tek amacımız Riley’nin hayatta kalmasını ve iyi bir yaşam sürebilmesini sağlamak.

Seninle tanıştığıma çok memnun oldum güzel çocuk. Sen de bu dersten çıktıktan sonra kendi duygularını düşün olur mu? Kardeşlerimiz senin zihninde de var, yeter ki onları tanımayı, her bir duyguyu yerinde hissetmeyi ve hissettiğin bu duyguları hem kendine hem de çevrene ifade etmeyi bil ☺



**Çalışma Yaprağı-2**

|  |  |
| --- | --- |
| Pozitif Duygular | Negatif Duygular |
| Çok emek vererek hazırladığım maketim arkadaşlarım tarafından çok beğenildi. | Tam çöpleri kutuya atacağım sırada önüme bir kedi fırladı. |
| Uzun süredir görmediğim ve çok sevdiğim bir arkadaşım beni ziyarete geldi. | Küçük kardeşim ev ödevimin üstüne meyve suyu döktü. |
| Ailem beni uzun süredir gitmek istediğim lunaparka götürdü. | Çok sevdiğim evcil hayvanım bugün biraz rahatsızlandı. |
| Eve bir geldim ki ne göreyim, annem en sevdiğim yemeği yapmış. | En sevdiğim kazağımı kaybettim. |
| Bugün doğum günüm ve bunu kimse hatırlamıyor sanıyordum, unutmamışlar, sürpriz yapmışlar bana. | Sıra arkadaşım bana sürekli hoşlanmadığım bir şaka yapıyor. |
| Kardeşimin kırdığı oyuncağın aynısını dedem bana aldı. | Uyurken gök gürledi, şimşek çaktı ve yatağımdan sıçrayarak uyandım. |
| Bugün okulda çok önemli yeni bilgiler öğrendim. | Alarmı kurmayı unutmuşum ve dersin başlamasına yarım saat kala uyandım. |
| Hafta sonu pikniğe gidecekmişiz, bizimkiler bana söz verdi. | Sıra arkadaşım yemek yedikten sonra ellerini hiç yıkamıyor ve ben bu durumdan çok rahatsızım. |
| Öğretmenim resim dersinde çok başarılı olduğumu söyledi. | Yolda yürürken yere düştüm ve herkes bana gülmeye başladı. |
| Ablamla birlikte en sevdiğim çizgi filmi izledik. | Arkadaşım en sevdiğim kalemimi aldı ve ısrarla vermek istemiyor. |

**Çalışma Yaprağı-3**

DUYGULARIM VE BEN

|  |  |
| --- | --- |
|  | DUYGULARIM |
| PAZARTESİ |  |
| SALI |  |
| ÇARŞAMBA |  |
| PERŞEMBE |  |
| CUMA |  |
| CUMARTESİ |  |
| PAZAR |  |