# NASIL SÖYLESEM Kİ?

|  |  |
| --- | --- |
| **Gelişim Alanı:** | Sosyal Duygusal |
| **Yeterlik Alanı:** | Duyguları Anlama ve Yönetme |
| **Kazanım/Hafta:** | Duygularını uygun biçimde ifade etme alışkanlığı kazanır. / 9. Hafta |
| **Sınıf Düzeyi:** | 6. Sınıf |
| **Süre:** | 40 dk (Bir ders saati) |
| **Araç-Gereçler:** | 1. Çalışma yaprağı-1
2. Çalışma Yaprağı-2
3. Çalışma Yaprağı-3
 |
| **Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık:** | 1. Çalışma Yaprağı-1 öğrenci sayısı kadar çoğaltılır.
2. Çalışma Yaprağı-2 öğrenci sayısı kadar çoğaltılır.
3. Çalışma Yaprağı-3 öğrenci sayısı kadar çoğaltılır.
 |
| **Süreç (Uygulama Basamakları):** | 1. Uygulayıcı tarafından aşağıdaki açıklama yapılarak etkinlik süreci başlatılır:

*“Hayatımızın her günü birçok olay karşısında birçok duygu yaşıyoruz. Herhangi bir duygu yaşadığımızda bu bizim tepkilerimize de yansıyor. Örneğin, çok mutlu olduğumuzda gülümseyip, çok üzgün olduğumuzda ağlayabiliyoruz. Fakat bazen de tuttuğumuz takım gol attığında kanepeden kontrolsüz atlayarak bir yerimize zarar verebiliyor, ya da bir durum karşısında öfkelendiğimizde etrafa zarar verebilecek davranışlar da bulunabiliyoruz. İşte bu hafta duygularımızı nasıl uygun şekilde ifade edebileceğimiz üzerinde duracağız.”*1. Çalışma Yaprağı-1 ve Çalışma Yaprağı-2 öğrencilere dağıtılır ve yalnızca Çalışma Yaprağı-1’i doldurmaları istenir.
2. Çalışma Yaprağı-1 doldurulduktan sonra her bir olay okunarak gönüllü öğrencilerden cevapları alınır. Gönüllü öğrenciler soruları cevaplarken diğer tüm öğrencilerden uygun olmadığını düşündükleri ifade biçimlerini ve kendilerince uygun olan ifade biçimlerini Çalışma Yaprağı-2’deki ilgili kısımlara yazmaları istenir.
3. Gönüllü öğrencilerin ilk olaya ilişkin paylaşımlarının ardından sınıfa şu açıklama yapılır:

*“Arkadaşlarınızın bu olay karşısındaki tepkilerini dinlerken, uygun olmadığını düşünüp Çalışma Yaprağı-2’ye yazdığınız bir tepki oldu mu? Eğer varsa, sizce doğru olan ifade etme biçimiyle sınıfla paylaşabilirsiniz.”*1. Çalışma Yaprağı-2’ye not alan öğrenciler varsa paylaşımları dinlenilerek diğer olaya geçilir. Bu süreç örnek olaylar tamamlanana kadar tekrar edilir.
2. Süreç tamamlandıktan sonra öğrencilere aşağıdaki sorular sorulur:
* Bu olaylar haricinde günlük hayatınızda duyguların uygun olmayan şekilde ifade edildiğine şahit oldunuz mu? Örnek vererek sizce uygun olan ifade biçiminin nasıl olması gerektiğini anlatır mısınız?
* Duyguları uygun şekilde ifade etmemenin yaratacağı sorunlar neler olabilir?
* Duygularımızı uygun şekilde ifade etmemiz bize ve kişilerarası ilişkilerimize nasıl katkı sağlar?
1. Tartışma sorularının cevaplanmasının ardından aşağıdaki açıklama ile etkinlik sonlandırılır:

*“Hayatımız boyunca sayısını bilmediğimiz duygular yaşarız. Olay ne olursa olsun, hissettiğimiz tüm duygular kabul edilebilir ve normaldir. Asıl önemli olan şey hangi duyguyu yaşarsak yaşayalım bunu kendimize ve çevremize zarar vermeyecek, sorunlara yol açmayacak şekilde ifade etmemizdir.”* |
| **Kazanımın Değerlendirilmesi:** | 1. Çalışma Yaprağı-3 öğrencilere dağıtılarak, öğrencilerin bir hafta boyunca yaşadıkları duygularını uygun biçimde ifade ettikleri zamanları Çalışma Yaprağı-3’e yazması istenir. Doldurulan çalışma yaprakları sınıf rehber öğretmeninin uygun bulacağı zamanda sınıf rehber öğretmenine teslim edilir.
 |
| **Uygulayıcıya Not:** | 1. Sürecin 4. ve 5. aşamalarında öğrencilerin uygun olmayan ifade biçimlerini bulmalarına yardımcı olunur. Ayrıca öğrenciler birbirlerinin ifade şekillerine yaptıkları yorumlarda rahatsız edici bir dil kullanmamaları konusunda uyarılır.

Özel gereksinimli öğrenciler için;1. Çalışma yaprağında yer alan yazılı materyallere Braille yazı eklenebilir ya da punto büyütülerek materyal desteği sağlanabilir.
2. Etkinliğin tamamlanması için ek süre verilebilir.
3. Çalışma yapraklarının doldurulması sırasında öğretmen desteği sağlanabilir.
4. Olası durumlar karşısında duyguları doğru biçimde ifade etme şekilleri öğretmen tarafından örnekleri sergilenerek ya da görsellerle anlatılarak öğretmen desteği sağlanabilir.
 |
| **Etkinliği Geliştiren:** | Nilay Soyat, Etkinlik Düzenleme Kurulu |

**Çalışma Yaprağı- 1**

1. *Kantinde yiyecek almak için sıra beklerken sınıf arkadaşın senin önüne geçerek ihtiyacı olan yiyeceği kantinden aldı. Ve sana hiçbir şey demeden ortamdan uzaklaştı.*

Yaşanan olayda ne hissedersin?...........................................................................................................................................

Hissettiğin duygunu nasıl ifade edersin?...........................................................................................................................................

1. *Sıra arkadaşın sana şaka yapıyor ve senin hoşuna gitmeyen bazı sözcükler kullanıyor. Yüz ifadenden yapılan şakadan hoşlanmadığın belli olduğu halde arkadaşın gülerek şaka yapmaya devam ediyor.*

Yaşanan olayda ne hissedersin?...........................................................................................................................................

Hissettiğin duygunu nasıl ifade edersin?...........................................................................................................................................

1. *Bütün gün okulda yalnız başına dolaştığını gördüğün bir arkadaşınla konuşmak istedin. Arkadaşına durumunu sorduğunda ailesinden birinin hastalanmış ve hastaneye kaldırılmış olduğunu öğrendin.*

Yaşanan olayda ne hissedersin?...........................................................................................................................................

Hissettiğin duygunu nasıl ifade edersin?...........................................................................................................................................

1. *Koridorda yürürken karşı taraftan gelen arkadaşın sana çarptı. Üzgün ifadeyle sana bakmak yerine güldü ve sınıfına geçti.*

Yaşanan olayda ne hissedersin?...........................................................................................................................................

Hissettiğin duygunu nasıl ifade edersin?...........................................................................................................................................

1. *En yakın arkadaşına verdiğin bir sırrı sınıf arkadaşlarından duyduğunda çok şaşırdın. Bu konuyla ilgili arkadaşınla konuştun ve onun önemsemediğini gördün.*

Yaşanan olayda ne hissedersin?...........................................................................................................................................

Hissettiğin duygunu nasıl ifade edersin?...........................................................................................................................................

1. *Derste öğretmeninin sorduğu soruya yanlış cevap verdin ve arkadaşların kahkahalarla güldüler.*

Yaşanan olayda ne hissedersin?...........................................................................................................................................

Hissettiğin duygunu nasıl ifade edersin?...........................................................................................................................................

1. *23 Nisan Ulusal Egemenlik ve Çocuk Bayramı için şiir okuma görevin bulunmaktaydı. Yapılan provalarda çoğu kez şiirini heyecandan yanlış okudun. En son yapılan provada yine şiiri yanlış okudun.*

Yaşanan olayda ne hissedersin?...........................................................................................................................................

Hissettiğin duygunu nasıl ifade edersin?...........................................................................................................................................

1. *Beden eğitimi dersinde sınıfla birlikte futbol maçı yapmaya karar verdiniz. İki kişi futbol maçı için kendi takım arkadaşlarını seçti. Sen en sona kaldın ve takımlar dolduğu için maça katılamadın.*

Yaşanan olayda ne hissedersin?...........................................................................................................................................

Hissettiğin duygunu nasıl ifade edersin?...........................................................................................................................................

1. *Gece geç yattın ve aceleyle okula yetişmeye çalışırken son günü olan ödevini evde unuttun.*

Yaşanan olayda ne hissedersin?...........................................................................................................................................

Hissettiğin duygunu nasıl ifade edersin?...........................................................................................................................................

**Çalışma Yaprağı-2**

1. *Kantinde yiyecek almak için sıra beklerken sınıf arkadaşın senin önüne geçerek ihtiyacı olan yiyeceği kantinden aldı. Ve sana hiçbir şey demeden ortamdan uzaklaştı.*

Uygun olmadığını düşündüğün ifade biçimi ...........................................................................................................................................

Sence daha uygun olan ifade biçimi ...........................................................................................................................................

1. *Sıra arkadaşın sana şaka yapıyor ve senin hoşuna gitmeyen bazı sözcükler kullanıyor. Yüz ifadenden yapılan şakadan hoşlanmadığın belli olduğu halde arkadaşın gülerek şaka yapmaya devam ediyor.*

Uygun olmadığını düşündüğün ifade biçimi ...........................................................................................................................................

Sence daha uygun olan ifade biçimi ...........................................................................................................................................

1. *Bütün gün okulda yalnız başına dolaştığını gördüğün bir arkadaşınla konuşmak istedin. Arkadaşına durumunu sorduğunda ailesinden birinin hastalanmış ve hastaneye kaldırılmış olduğunu öğrendin.*

Uygun olmadığını düşündüğün ifade biçimi ...........................................................................................................................................

Sence daha uygun olan ifade biçimi ...........................................................................................................................................

1. *Koridorda yürürken karşı taraftan gelen arkadaşın sana çarptı. Üzgün ifadeyle sana bakmak yerine güldü ve sınıfına geçti.*

Uygun olmadığını düşündüğün ifade biçimi ...........................................................................................................................................

Sence daha uygun olan ifade biçimi ...........................................................................................................................................

1. *En yakın arkadaşına verdiğin bir sırrı sınıf arkadaşlarından duyduğunda çok şaşırdın. Bu konuyla ilgili arkadaşınla konuştun ve onun önemsemediğini gördün.*

Uygun olmadığını düşündüğün ifade biçimi ...........................................................................................................................................

Sence daha uygun olan ifade biçimi ...........................................................................................................................................

1. *Derste öğretmeninin sorduğu soruya yanlış cevap verdin ve arkadaşların kahkahalarla güldüler.*

Uygun olmadığını düşündüğün ifade biçimi ...........................................................................................................................................

Sence daha uygun olan ifade biçimi ...........................................................................................................................................

1. *23 Nisan Ulusal Egemenlik ve Çocuk Bayramı için şiir okuma görevin bulunmaktaydı. Yapılan provalarda çoğu kez şiirini heyecandan yanlış okudun. En son yapılan provada yine şiiri yanlış okudun.*

Uygun olmadığını düşündüğün ifade biçimi ...........................................................................................................................................

Sence daha uygun olan ifade biçimi ...........................................................................................................................................

1. *Beden eğitimi dersinde sınıfla birlikte futbol maçı yapmaya karar verdiniz. İki kişi futbol maçı için kendi takım arkadaşlarını seçti. Sen en sona kaldın ve takımlar dolduğu için maça katılamadın.*

Uygun olmadığını düşündüğün ifade biçimi ...........................................................................................................................................

Sence daha uygun olan ifade biçimi ...........................................................................................................................................

1. *Gece geç yattın ve aceleyle okula yetişmeye çalışırken son günü olan ödevini evde unuttun.*

Uygun olmadığını düşündüğün ifade biçimi ...........................................................................................................................................

Sence daha uygun olan ifade biçimi ...........................................................................................................................................

**Çalışma Yaprağı- 3**

Bir hafta boyunca yaşadığınız 4 durumu, bu durumlar karşısında hissettiğiniz duyguları ve bu duyguları nasıl ifade ettiğinizi not ediniz