**BASKIYI YÖNETME ZİNCİRİ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Gelişim Alanı:** | Sosyal Duygusal  |
| **Yeterlik Alanı:** | Kişiler Arası Beceriler |
| **Kazanım/Hafta:** | Baskı altında serinkanlı davranışlar sergiler. / 29. Hafta |
| **Sınıf Düzeyi:** | 7. 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 Çalışma Yaprağı-2 öğrenci sayısı kadar çoğaltılır.
 |
| **Süreç (Uygulama Basamakları):** | 1. Etkinliğin amacının baskı altında serinkanlı davranışlar sergilemek olduğu açıklanır.
2. Uygulayıcı aşağıdaki soruyu öğrencilere sorar, ardından cümleyi ve seçenekleri öğrencilere okur ve öğrencilerin cümleyi tamamlamaları istenir.
* Hangi durumlarda kendinizi baskı altında hissedersiniz?
* Öfke duygusu.............................. dır.
1. Normal
2. Her yaşta yaşanılan bir şeydir.
3. Büyüttüğünüz bir şey değildir.
4. Güçlü bir duygudur fakat pratik yaparak kontrol etmek öğrenilebilir.
5. Hepsi.

*“Eğer cevabınız (e) ise öfkenin herkesin yaşadığı normal ve sağlıklı bir duygu olduğunu kabul ediyorsunuz demektir. Gerçek olan da budur. Kendimizi baskı altında hissetmemiz ve yaşadığımız engellemeler karşısında bu duygu oluşabilir. Çeşitli durumlarda kendini baskı altında hissetmek normaldir, önemli olan bu durumlar sonrasında ne tür tepkiler verdiğimizdir”* açıklaması yapılır.1. Öğrencilere Çalışma Yaprağı-1 dağıtılır ve doldurmaları için süre verilir. Tamamladıklarında gönüllü öğrencilerin paylaşımları alınır.
2. Öğrencilere şu yönerge verilerek sürece devam edilir:

*“Baskı altında hissettiğimiz duyguları tetikleyen ya da artıran çoğunlukla iç konuşmalarımızdır. İç konuşmalarımız, kendi kendimizi öfkelendirmemize, serinkanlı davranışlar sergileyemememize ve olaylara olumsuz bakmamıza neden olabilir. Serinkanlı davranışlar sergileyebilmek, duygularımızı ve davranışlarımızı kontrol edebilmek için pozitif düşünme ve iç konuşmaları denetleyerek baskıyı yönetebiliriz.* Devamında öğrencilere Çalışma Yaprağı-2 dağıtılır ve kendileri ile konuşmaların yer aldığı bölümleri doldurmaları istenir. Öğrenciler tamamlandıktan sonra gönüllü öğrencilerin paylaşımları alınır.1. Aşağıdaki sorular kapsamında sınıfça baskı altında serinkanlı davranışlar sergilemenin önemi tartışılır, öğrencilerin düşüncelerini paylaşmaları cesaretlendirilir:
* Hangi durumlarda kendinizi baskı altında hissedersiniz?
* Kendinizi baskı altında hissetmeniz sonucunda nasıl tepkiler verirsiniz?
* Hissettiğiniz bu baskıyı nasıl yönetebilirsiniz?
* Baskı altındayken serinkanlı tepkiler verebilmek için neler yapabilirsiniz?
1. *“Bireylerin kendini baskı altında hissettiği konular farklı olduğu gibi kendini ifade etme şekilleri de farklılıklar gösterir. Bazı kişiler saldırgan davranışlar sergilerken bazıları da öfkelerini içlerine atarlar. Bu durumda sağlıklı olanın, baskıyı kontrol edebilmek ve yönetme becerisi sonucunda serinkanlı davranışlar sergileyebilmek olduğu, baskı altındayken gösterebileceğiniz davranışların uygun davranışlar olmasının serinkanlı kalabilmeniz ile ilişkili olduğu”* belirtilerek süreç sonlandırılır.
 |
| **Kazanımın Değerlendirilmesi:** | 1. Öğrencilerden kendilerini baskı altında hissettikleri durumlardaki duyguları ve davranışları ile baş etme yöntemlerinden biri olarak “baskıyı yönetme günlüğü” tutmaları istenir. (Ne oldu? Nerede? Ben ne yaptım? Ne kadar öfkelendim? Duygu ve davranışlarımı kontrolde nasıldım?) Baskıyı yönetme günlüğü tutmak, kişinin ne zaman öfkelendiğini, duygularını ve davranışlarını, düşüncelerini ve gösterdiği tepkileri anlamasına yardımcı olacaktır. Bu günlüğü paylaşmak istemeleri halinde öğretmen ve arkadaşları ile paylaşabilecekleri belirtilir.
 |
| **Uygulayıcıya Not:** | 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. Baskıyı yönetme için uygun davranış biçimlerini öğretmen örneklerle açıklayarak destek sağlayabilir.
 |
| **Etkinliği Geliştiren:** | Leyla Deniz Uygur Yolçun |

**Çalışma Yaprağı-1**

* Kendinizi baskı altında hissettiğiniz bir olayı ya da durumu düşününüz ve yazınız.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* Yazmış olduğunuz olayya da durum ile ilgili düşünce, fizyolojik tepkiler, duygu, iletişim ve davranışlarınızı dairelerin içerisine yazınız.

**Çalışma Yaprağı-2**

Çalışma Yaprağı 1’ de yazmış olduğunuz olayya da durumu düşünerek aşağıdaki konuşma bölümlerini doldurunuz.

Kendimi baskı altında hissettiğimdeduygularımı kontrol edebilmekve serinkanlı davranışlar sergileyebilmek için içimdeki çocukla konuşurum. Bu konuşma şu şekilde gerçekleşir:

İçimdeki çocuk: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ben: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

İçimdeki çocuk: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ben: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_