# DUYGULARA YEŞİL IŞIK YAK!

|  |  |
| --- | --- |
| **Gelişim Alanı:** | Akademik |
| **Yeterlik Alanı:** | Akademik Anlayış ve Sorumluluk |
| **Kazanım/Hafta:** | Öğrenme ortamlarındaki duygularını düzenler /19. Hafta |
| **Sınıf Düzeyi:** | 8. Sınıf |
| **Süre:** | 40 dk. (Bir ders saati) |
| **Araç-Gereçler:** | 1. Çalışma Yaprağı-1 2. Çalışma Yaprağı-2 3. Etkinlik Bilgi Notu 4. Sarı, Kırmızı, Yeşil renkte A4kâğıdı |
| **Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık:** | 1. Etkinlik Bilgi Formu uygulayıcı tarafından okunur. 2. Çalışma Yaprağı-1 poster boyutunda çıkarılır. 3. Çalışma Yaprağı-2 öğrenci sayısınca çoğaltılır. 4. Renkli A4’ler 8 eş parçaya bölünür. (Her öğrenciye her renkten birer tane gelecek şekilde ayarlanır) |
| **Süreç (Uygulama Basamakları):** | 1. Süreç aşağıdaki yönerge ile başlatılır:   “*Bugünkü etkinliğimizde öğrenme ortamlarında neler hissettiğimizden bahsedeceğiz. Bazı duygular bizi ileri taşırken bazı duygularımız ilerlememizin önünde engel oluşturabilir. Üzerine düşünmediğimizde bu duyguların farkına varamayabiliriz. Etkinliğimizin amacı bu duyguları değerlendirmek, bu duyguların bizler için ne ifade ettiğini araştırmak, duygularımızı bizim için daha yararlı olacak şekilde yeniden düzenlemek.”*   1. Çalışma Yaprağı-1 öğrencilere sesli bir şekilde okunur. Burada bahsedilen duygu düzenleme stratejilerine örnek vermek isteyen öğrencilerin paylaşımları alınır. 2. Çalışma yaprağı-2 öğrencilere dağıtılır ve öğrencilerden belirtilen yerleri doldurmaları istenir. 3. Öğrencilere yeterli süre verildikten sonra her bir öğrenciye birer adet sarı, kırmızı ve yeşil kart dağıtılır. 4. Öğrencilerden örnek durumlarla ilgili taşıdıkları duygulardan tamamen değiştirmek istediklerini kırmızı karta, geliştirmek ya da dönüştürmek istediklerini sarı karta, yararlı buldukları ve sahip olmaya devam etmek istedikleri duygularını yeşil karta yazmaları istenir. 5. Öğrencilerden kırmızı ve sarı karta yazmış oldukları duygu durumlarını düzenlemek için hangi stratejileri kullanabileceklerini düşünmeleri istenir. 6. Öğrencilere yeterli süre verildikten sonra gönüllü öğrencilerden cevaplarını paylaşmaları istenir. Paylaşımda bulunan öğrencilere sırası ile aşağıdaki sorular yöneltilir?  * Kırmızı karttaki duygularını değiştirmek için neler yapabilirsin? * Sarı karta yazdığın duyguları nasıl değiştirebilir/ dönüştürebilirsin? * Yeşil karta yazdığın duyguları yararlı ve etkili bulmanın nedenini arkadaşlarına açıklayabilir misin? * Etkinlikte bahsedilen duygu düzenleme stratejileri dışında kullandığın duygu düzenleme yöntemlerin var mı?  1. Aşağıdaki yönerge ile etkinlik sonlandırılır:   *“İnsanlar günlük hayatta, kariyerlerini, dostluklarını, ilişkilerini korumak için yönetilmesi gereken güçlü duyguları sık sık yaşayabilirler. Örneğin öğretmeni tarafından tahtaya kaldırmadığı için çok sinirlenen bir öğrenci bu duygusunu olduğu gibi açığa çıkarırsa bir öfke patlaması yaşayabilir ve bu durum öğrencinin okul yaşamını olumsuz etkileyebilir. Bu nedenle kişi öfkesini olduğu gibi dışa vurmaktan kaçınarak durumu farklı açılardan değerlendirmeyi tercih edebilir. Yapmış olduğumuz etkinlikte gördüğünüz gibi aslında her birey günlük yaşantısında bilinçli ya da bilinçsiz olarak duygu düzenleme stratejilerini kullanır. Bu stratejilerin farkında olmak duygularınızı doğru yönde düzenlemenize yardımcı olur. Bundan sonra karşılaştığınız durumlarda hissetmek istemeyeceğiniz bir duygu yaşadığınızda bu bilgiler ışığında duygularınızı düzenlemeye çalışabilirsiniz. Etkinliğimiz burada sona erdi, katılımınız için teşekkür ederim.”* |
| **Kazanımın Değerlendirilmesi:** | 1. Öğrencilerden bir ay boyunca kendilerini gözlemlemelerini, hissetmek istemedikleri bir duygu ile karşılaştıklarında nasıl tepkiler verdiklerini not almaları istenir. Uygulayıcının isteğine bağlı olarak uygun bir zamanda bu notlar sınıf içerisinde paylaşılır. |
| **Uygulayıcıya Not:** | 1. Etkinlik Bilgi Notu uygulayıcı için bilgi vermek amacı ile hazırlanmıştır, öğrenciler ile paylaşılmayacaktır.   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 yaprağında yer alan duygu düzenleme durumlarına dönük öğretmen uygulama yaptırarak öğrenme sürecini farklılaştırabilir. |
| **Etkinliği Geliştiren:** | Şaduman Ayhan |

**Çalışma Yaprağı-1**

[[1]](#footnote-1)

***Bu durum ile ilgili hissettiklerim:***

***Eğer gerekliyse bu durum hakkında duygularımı düzenlemek için yapabileceklerim:***

***Bu durum ile ilgili hissettiklerim:***

***Eğer gerekliyse bu durum hakkında duygularımı düzenlemek için yapabileceklerim:***

***Bu durum ile ilgili hissettiklerim:***

***Eğer gerekliyse bu durum hakkında duygularımı düzenlemek için yapabileceklerim:***

**Etkinlik Bilgi Notu**

Duygu düzenleme becerisi duyguların anlamını, tanınmasını, duyguların kabul edilmesini ayrıca, olumsuz bir duygu yaşanması durumunda onun kontrol edilebilmesini ve amaca yönelik davranışlara devam edebilmeyi ve duruma uygun duygu düzenleme stratejisini kullanabilmeyi de kapsayan bir yapı olarak açıklanabilir. Duygu düzenleme güçlüğü yaşayan birey nasıl hissettiğinin farkına varamaz, duygularını kabullenmez ve anlamaz. Olumsuz duyguları yaşarken dürtü kontrol sorunu yaşar ve duruma uygun düzenleme becerilerini kullanamaz [[2]](#footnote-2)

1. Soykan, A. (2019). *Sınır Kişilik Özelliği Deneyimleyen Bireylerin Bağlanma Stilleri İle Duygu Farkındalığı Ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Düzeylerinin İncelenmesi*. Yüksek lisans tezi. Başkent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara. [↑](#footnote-ref-1)
2. Akdemir, H. (2019). Duygu Düzenleme Becerileri Psikoeğitim Programının Ergenlerin Duygu Düzenleme Güçlüğü Ve Reaktifproaktif Saldırganlıklarına Etkisi,Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin [↑](#footnote-ref-2)