**DUYGULARINI DA SÖYLE**

|  |  |
| --- | --- |
| **Gelişim Alanı:** | Sosyal Duygusal |
| **Yeterlik Alanı:** | Benlik Farkındalığı |
| **Kazanım/Hafta:** | Kişilerarası ilişkilerde duyguları ifade etmenin önemini fark eder. / 12. Hafta |
| **Sınıf Düzeyi:** | 9.Sınıf |
| **Süre:** | 40 dk (Bir ders saati) |
| **Araç-Gereçler:** | 1. Çalışma Yaprağı-1
 |
| **Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık:** | 1. Her öğrenci için Çalışma Yaprağı-1 çoğaltılmalıdır.
 |
| **Süreç (Uygulama Basamakları):** | 1. Aşağıdaki açıklama ile etkinliğe giriş yapılır:

*‘’Sevgili arkadaşlar, çoğu kez duygularımızı ifade etmekten çekiniriz. Bunun birçok sebebi olabilir. Alacağımız tepkiden çekinebiliriz, yanlış anlaşılmak ya da kendimizi yanlış ifade etme kaygısı bizleri durdurabilir. Bugün sizlerle duygularımızı ifade etme ile ilgili bir etkinlik gerçekleştireceğiz. Sizlere birer çalışma yaprağı dağıtılacak ve çalışma yaprağındaki örnek olaylara ilişkin duyguların nasıl ifade edilmesine yönelik kişisel cevaplarınızı yazmanızı isteyeceğim”*1. Açıklamanın ardından öğrencilere Çalışma Yaprağı-1 dağıtılır. Çalışma Yaprağı-1’i doldurmaları için 10 dakika verilir. Öğrencilerin tam olarak kendilerinden ne beklendiğini, duygularını nasıl ifade edeceklerini kolaylaştırmak adına aşağıdaki açıklama paylaşılır:

“*Çalışma Yaprağı-1’de görmüş olduğunuz örnek olayları yaşamış ya da olaylara şahit olmuş olabilirsiniz. Böyle bir durumla karşılaştığınızda duygularınızı en açık haliyle ifade ettiğinizde iletişime olan katkısını gözlemleme fırsatı edinmiş olacağız. Şunu özellikle belirtmeliyim ki çalışma yaprağındaki örnek olaylarda bir doğru cevap yoktur, sizin için doğru olan duyguyu belirtmenizi ve nasıl ifade edeceğinizi yazmanızı istiyorum”.*1. Çalışma Yaprağı doldurulduktan sonra her bir örnek olay üzerine konuşmaya başlanılır. Örnek olaylara yönelik şu sorular öğrencilere sorulur. Gönüllü öğrencilerden cevaplarını paylaşmaları istenir.
* Bu örnek olayda karakter/karakterlerin duyguları nelerdi?
* Sizler bu duyguları ifade ederken hangi cevapları verdiniz?
1. Öğrencilere aşağıdaki sorular sorulur.
* Duygularımızı açıkça ifade etmek iletişimi güçlendirir mi?
* Duygularımızı doğru tanımlamak, ifade etme biçimimizi etkiler mi?
* Duygularımızı ifade etmemiz kişiler arası ilişkilerimizi (aile, arkadaş, çevre) nasıl etkiler?
1. Aşağıdaki açıklama yapılarak etkinlik sonlandırılır.

*“Sevgili gençler, bu etkinlikte gördük ki hepimiz benzer olaylar yaşayabiliriz ama bu olaylara karşı aynı duyguları hissetmeyiz. Burada mühim olan, ne hissetmiş olursak olalım ifade ettiğimizde, duygumuzu dile getirdiğimizde iletişimimizde sağlıklı bir yol alabileceğimiz. Kimle ne yaşarsak yaşayalım, duygularımızı doğru ve anlaşılır bir şekilde ifade etmek, tüm ilişkilerimizin daha sağlıklı devam etmesini sağlayacaktır. Lise hayatına yeni başlamış sizlerin, duygularınızı tanımlama ve açıkça ifade etme becerisi kazanmanız, sağlıklı ve uzun ömürlü ilişkiler kurmanızı, lise hayatınızı daha mutlu geçirmenize katkı sağlayabilir.”* |
| **Kazanımın Değerlendirilmesi:** | 1. Kişiler arası ilişkilerde duyguları ifade etmenin önemine ilişkin, öğrencilerin daha önce yaşadıkları benzer olayları düşünmeleri ve etkinlikteki gibi durumu kısaca özetleyip sonrasında duygusunu nasıl ifade edeceğini düşünmeleri, bu doğrultuda mümkünse o kişi ya da kişilerle iletişime geçerek mümkün değilse kâğıda yazarak duygularını ifade etmeleri yönünde cesaretlendirebilirsiniz.
 |
| **Uygulayıcıya Not:** | 1. Bu etkinlikte esas amaç öğrencilerin duygularını ifade etmelerinin iletişimlerine ve yaşantılarına faydalarının altını çizmektir. Öğrencileri bu konuda teşvik edici cümleler etkinlik sürecinde kullanılabilir.

Özel gereksinimli öğrenciler için;1. Çalışma yaprağı-1 daha büyük puntoda ya da Braille yazı ile hazırlanarak materyallerde uyarlama yapılabilir.
2. Çalışma yaprağı-1 ile çalışırken tüm örnek olayların bir seferde tamamlanması yerine görevler parçalara bölünerek ve aşamalı hale getirilerek etkinlik basitleştirilebilir.
3. Etkinliğin tamamlanması için ek süre verilerek öğrenme süreci farklılaştırılabilir.
 |
| **Etkinliği Geliştiren:** | Mehtap Bozdemir |

**Çalışma Yaprağı-1**

|  |
| --- |
| **Örnek Olay**: Ayşe o gün okuldan sonra tiyatro etkinliği için okulda kalmak zorunda kalmıştır. Okulda çalışmaya kalacağını annesine haber vermeyi unutmuştur. Okul çıkış saatinden iki saat sonra eve gittiğinde annesi kapıda onu beklemektedir.**Annenin duygusu nedir?****Duygusunu nasıl ifade etmelidir?****Ayşe’nin duygusu nedir?****Duygusunu nasıl ifade etmelidir?** |
|  |
| **Örnek Olay**: Sabah okula gelirken otobüse binen Burçin, boş bulduğu bir koltuğa oturmuş kitap okuyordu. Kitaba dalmış Burçin yanında ayakta duran yaşlı kadının sesiyle irkildi. Yaşlı kadın yüksek sesle, Burçin’e bakarak gençlerin saygısızlığı ve ayakta kalmasından yakınıyordu.**Burçin’in duygusu nedir?****Duygusunu nasıl ifade etmelidir?** |
|  |
| **Örnek Olay:** Kaan arkadaşlarına takılmaktan, onlara dış görünüşleriyle ilgili şakalar yapmaktan keyif alıyordu. Oğuz’un ise kendi dış görünüşüyle ilgili takıntıları vardı. Kaan o gün sınıfta herkese yaptığı gibi Oğuz’a da dış görünüşüyle ilgili şaka yaptı. Bunu daha önceleri de yapmıştı.**Oğuz’un duygusu nedir?****Duygusunu nasıl ifade etmelidir?** |
|  |
| **Örnek Olay:** Furkan ve Melis okul başkanlığı için aday olmuşlardı. Zorlu bir seçim sürecinden sonra okul bahçesinde herkesin önünde konuşma yapmaları gerekiyordu. Melis heyecandan konuşması esnasında çok takıldı. Okul arkadaşları arasında gülüşmeler oldu. Konuşma sırası gelen Furkan, konuşmasına “Melis arkadaşımız bu seçim için çok çalıştı, bu nedenle sizlerin karşısında heyecanlandı. Onun için kocaman bir alkış istiyorum, teşekkürler Melis.” diyerek başladı. **Melis’in duygusu nedir?****Duygusunu nasıl ifade etmelidir?** |
|  |
| **Örnek Olay:** Matematik dersinde çok çalışmasına rağmen istediği sonucu alamayan Nazlı, bugün olacağı yazılıya çalışmak için geç saatlere kadar ders çalışmıştı. Sınav olduktan sonra öğretmenleri ikinci derste cevapları söylemişti. Nazlı yine düşük alacaktı, cevapları doğru değildi. Sıra arkadaşı Zeynep ise yüksek bekliyordu, öğretmenin söylediği her cevapta yüksek sesle seviniyor ve çok kolaydı deyip duruyordu. Nazlı istemsizce ağlamaya başladı.**Zeynep’in duygusu nedir?****Duygusunu nasıl ifade etmelidir?****Nazlı’nın duygusu nedir?****Duygusunu nasıl ifade etmelidir?** |