

MODÜL 2

DUYGULARLA BAŞ ETME 1

Oturum 3: Korkuyla Baş Etme

Etkinliğin Adı:	Korku Canavarım
Amacı:	Öğrencilerin korku duygusuyla olumlu baş etme yollarını öğrenmelerini desteklemek.
Yöntem:	Beyin fırtınası, gözünde canlandırma, resim çizme
Sınıf Düzeyi:	Ortaokul
Süre:	Bir ders saati
Materyal:	Resim kâğıdı, boya kalemleri
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık:	-
Süreç (Uygulama Basamakları):	<ol style="list-style-type: none">1. Uygulayıcı aşağıdaki yönerge ile süreci başlatır: “Merhaba sevgili öğrenciler, geçen oturumda duygu kupamızı dolduran duygulardan bahsetmiştik. Bunlardan biri de korku duygusuydu. Bugün sizlerle korku duygusu üzerinde durmak istiyorum. Biliyorsunuz aslında tüm duygular içimizde ve bizi biz yapan şeyler. Şimdi bir düşünün bakalım eğer korku duygumuz olmasaydı neler olurdu?”2. Uygulayıcı öğrencilerin düşünmesi için bir iki dakika bekledikten sonra tartışmayı başlatır. Öğrenciler eğer fikir üretmekte güçlük çekerse kendi örnekler vererek süreci başlatır. Örnekler:<ul style="list-style-type: none">• Eğer korku duygum olmasaydı bana zarar verebilecek bir hayvanla karşılaştığımda bunu umursamazdım.• Eğer korku duygum olmasaydı bana zarar verebilecek insanların olduğu ortamlara girerdim.3. Burada önemli olan korku duygusunun her insanda olduğu ve bu duygunun olmasının bizi tehlikelerden koruduğunun vurgulanmasıdır.4. “Evet arkadaşlar, cevaplar için çok teşekkür ederim. Aslında korku bizi tehlikelerden koruyan bir duygu değil mi? Ama bazen korku duygusu o kadar çok güçleniyor ki merak, keşfetme gibi içimizdeki diğer duyguları baskılıyor. O zaman da korku duygusunu biraz zayıflatmamız gerekiyor değil mi? Şimdi sizden istediğim içinizdeki korku duygusunu bulmanız ve içinizde kapladığı yerin büyüklüğünü görmeniz. Dilerseniz gözlerinizi kapatabilirsiniz. Korku duygusu içinizde nerede? Hangi büyüklükte? Bir iğne ucu kadar kalmış ve artık sizi koruyamıyor mu? Yoksa kocaman bir basketbol topuna dönüşmüş ve diğer her şeyi ezmiş mi? Korku arkadaşınız mı yoksa canavara mı dönüşmüş?” Öğrencilere odaklanmaları ve içlerindeki korkuyu düşünmeleri için bir iki dakika süre tanınır.

Süreç (Uygulama Basamakları):	<p>5. Daha sonra öğrencilerden içlerindeki korkunun resmini yapmaları istenir. Her öğrenci kendi korkusunun şeklini ve büyüklüğünü düşünerek korkunun resmini çizer. Resimler çizilirken çizim yeteneğinin önemli olmadığı herkesin dilediği gibi çizebileceği vurgulanır. Çizimler tamamlandıktan sonra gönüllü olanlar gruba çizimlerini gösterip anlatırlar.</p> <p>6. “Evet arkadaşlar korku resimlerinizi benimle ve grupla paylaştığınız için çok teşekkür ederim.” denilip resimlerdeki benzerlikler ve farklılıklar vurgulanır.</p> <p>7. “Korkumuz canavara dönüştüğünde bizim birçok davranışımızı etkileyebilmektedir. Korkusu şu an canavar şeklinde olanlar ya da canavara dönüşmesin isteyenler sizce bunun için neler yapabiliriz?” diye sorularak öğrencilerin korkuyla olumlu baş etme yöntemlerini tartışmaları sağlanır.</p> <p>8. Uygulayıcı bahsedilen olumlu baş etme yöntemlerini toplar ve hepsini tahtaya yazarken öğrencilerden de bu yöntemleri farklı bir kâğıda yazmalarını ister.</p> <p>9. “Evet sevgili öğrenciler, korkularınız çok fazla olduğunda ya da arttığında yazdığınız olumlu baş etme yöntemlerini okuyarak aslında ne kadar güçlü olabileceğinizi hatırlayın.” diyerek etkinlik sonlandırılır.</p>
Kazanımın Değerlendirilmesi:	Öğrencilerden en az bir tane korkuyla olumlu baş etme yöntemi söylemeleri ve yazmaları beklenmektedir.
Ödevler:	-
Uygulayıcıya Not:	Öğrenciler korkunun resmini yapmak istemezlerse korkularının onlara seslendiği bir mektup yazabilirler.
Etkinliği Geliştiren:	-
Ek:	-

Oturum 4: Kaygıyla Baş Etme

Etkinliğin Adı:	Nefes Çemberi
Amacı:	Öğrencilerin kaygı duygusuyla olumlu baş etme yollarını öğrenmelerini desteklemek.
Yöntem:	Beyin fırtınası
Sınıf Düzeyi:	Ortaokul
Süre:	Bir ders saati
Materyal:	Nefes Çemberi kâğıtları
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık:	Kişi sayısı kadar nefes çemberi kâğıdı çıktısı
Süreç (Uygulama Basamakları):	<ol style="list-style-type: none">1. “Merhaba arkadaşlar, nasılsınız? Geçen oturum sizlerle korku üzerine konuşmuştuk. Bugün de kaygı duygusunu ele alacağız. Bana kaygı duyduğunuz ya da duyabileceğiniz bir şey söyler misiniz?” yönergesiyle öğrencilerden kaygı duydukları durumları paylaşımları istenir. Söylenen durumlar uygulayıcı tarafından tahtaya yazılır.2. “Bu söylediklerinizin hepsi kaygı oluşturabilir değil mi? Peki biz devamlı kaygılı olursak hayatımız nasıl olurdu?” sorusuyla aslında devamlı kaygı duygusunu hissetmediğimiz, bununla baş ettiğimiz zamanlar olduğu üzerinde durulur.3. Daha sonra uygulayıcı “Bilerek ya da bilmeyerek kaygı duygumuzu yendiğimiz ve onunla baş ettiğimiz zamanlar oluyor. Peki sizce kaygı duygusuyla nasıl baş ediyoruz?” sorusunu sorar ve kaygıyla baş etme yöntemleri üzerine öğrencilerle beyin fırtınası gerçekleştirir. Söylenen yöntemleri tahtaya yazar. Öğrenciler baş etme yöntemi bulmakta güçlük çekerlerse uygulayıcı ipucu vererek yardımcı olur.4. Tahtaya yazılan tüm baş etme yöntemleri tekrar edildikten sonra uygulayıcı “Şimdi sizlerle kaygıyla olumlu baş etme yöntemlerinden birini denemek istiyorum.” der.5. Uygulayıcı tahtaya bir çember çizer ve çember üzerinde eşit aralıklarla 8 nokta çizilir. En tepedeki noktanın üzerine “nefes al” en alttakine ise “nefes ver” yazılır.

Süreç (Uygulama Basamakları):	<p>6. “Evet arkadaşlar bu bizim nefes çemberimiz. Kaygımız arttığında, içimizden geçen olumsuz düşünceleri durdurmakta ya da kalbimizin atışını yavaşlatmakta güçlük çektiğimiz zaman hemen bir nefes çemberi çizebilirsiniz. Elimizi en üstteki noktaya koyuyoruz ve nefes almaya başlıyoruz. Haydi herkes derin bir nefes alsın! Şimdi elimiz yavaş yavaş daire üzerindeki noktaları takip ediyor. Bir taraftan nefes almaya devam ediyoruz. En alttaki noktaya geldik. Şimdi nefesimizi yavaşça bırakıyoruz ve elimizle noktalar üzerinde gitmeye devam ediyoruz. Tekrar nefes al noktasına geldik.” Öğrencilerin anladığından emin olana kadar sınıfla beraber aynı anda uygulayıcı tahtada nefes çemberini kullanarak nefes alma ve verme egzersizi yapar. Daha sonra öğrencilere ekte bulunan nefes çemberleri dağıtılır. “Şimdi sizden sizi kaygılandıran bir durumu düşünmenizi istiyorum. Sonra elinizi nefes çemberine koyun ve eliniz noktalar üzerinde giderken nefes alın ve verin. Her nefes alış verişinizde kaygı duyduğunuz şeyin gittikçe küçüldüğünü hayal edin. Siz nefes alıp verdikçe kaygınız azalıyor, küçülüyor.” gibi ifadelerle öğrencilerin gözünde canlandırmalarını sağlar. Grubun ihtiyacı kadar bu egzersiz devam ettirilir.</p> <p>7. “Pekâlâ arkadaşlar, bu nefes çemberini kaygınızın arttığını hissettiğiniz her an kullanabilirsiniz. Elinizde kâğıt kalem varsa çizebilir, yoksa hayal edip elinizle hayali bir daire üzerinde gezinebilirsiniz.” diyerek etkinlik sonlandırılır.</p>
Kazanımın Değerlendirilmesi:	Öğrencilerin nefes çemberi egzersizini en az bir kere kendi başlarına tamamlamaları beklenmektedir.
Ödevler:	Öğrencilerden diğer oturuma kadar nefes çemberi egzersizini kullanmaları ve bir sonraki oturum deneyimlerini paylaşmaları istenir.
Uygulayıcıya Not:	<ul style="list-style-type: none"> Okulda çıktı imkânı yoksa nefes çemberini öğrencilerin çizmesi istenebilir. Yoğun kaygı yaşayan çocuklar etkinlik sırasında kaygılarını hayal ederken bununla baş etmekte güçlük yaşayabilirler. Eğer böyle bir risk varsa kaygı duyulan durumu hayal etmeyi çocuğa bırakmak yerine uygulayıcı “Tarih sınavınız kötü geçmişti ve öğretmen o gün notları okuyacağını söyledi. Listede isminize yaklaştıkça kalbiniz çarpmaya, sıcak basmaya başladı.” gibi kaygı verici bir durum örneği kendi verebilir. Tüm öğrencilerin aynı durumu hayal etmesini isteyebilir. Öğrenciler çember üzerinde çok hızlı gidebilir. Bu nedenle uygulayıcı tüm sınıfla yaptığı örnekte noktalar arasında birer saniye beklediğinden ve nefes alıp verme egzersizinin acele etmeden yavaş yavaş yapılması gerektiğini vurguladığından emin olmalıdır.
Etkinliği Geliştiren:	–
Ek:	Ek-1 Nefes çemberi

EK-1 NEFES ÇEMBERİ

