

MODÜL 3

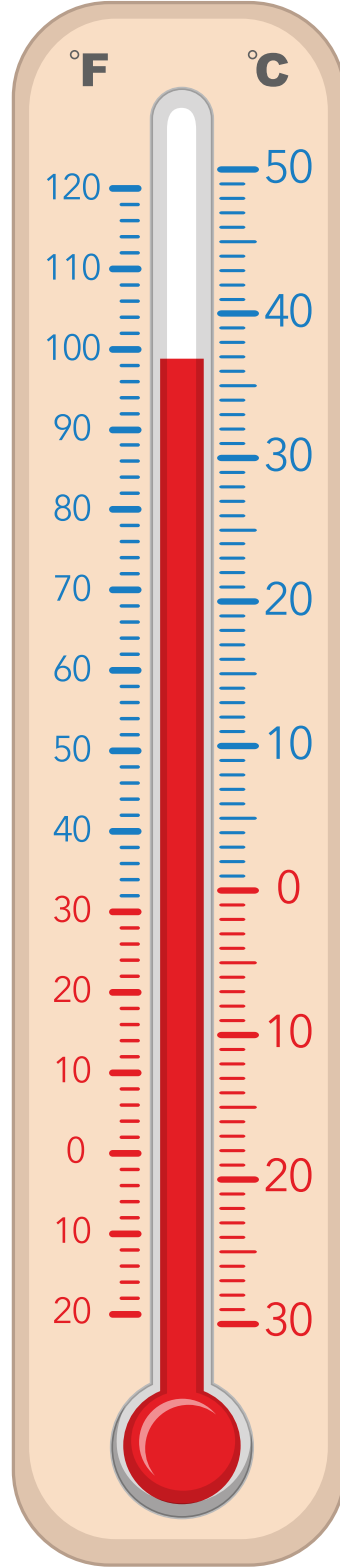
DUYGULARLA BAŞ ETME 2

Oturum 5: Öfkeyle Baş Etme

Etkinliğin Adı:	Öfke Termometresi
Amacı:	Öğrencilerin öfkeyle olumlu baş etme yollarını öğrenmelerini desteklemek.
Yöntem:	Deney
Sınıf Düzeyi:	Ortaokul
Süre:	Bir ders saati
Materyal:	Pet şişe, ılık su, sıcak su dolu kap, pipet, oyun hamuru, gıda boyası (ya da suya renk verici başka bir boya).
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık:	Etkinlik sırasında vakit kaybetmemek için pet şişe kapakları pipetlerin geçeceği şekilde önceden delinmiş olmalı.
Süreç (Uygulama Basamakları):	<ol style="list-style-type: none">1. Uygulayıcı, bir önceki etkinlikte ev ödevi verilmiş ve nefes çemberine ilişkin deneyimlerini bir sonraki oturumda konuşulacağı söylenmişti öncelikle gönüllü öğrencilerden bununla ilgili geri bildirimlerini alır ve şu ifadelerle etkinliği başlatır “Öfkelendiğimiz zaman istemediğimiz, uygun olmayan davranışlarda bulunabiliyoruz. Sonrasında da üzülüp pişman olabiliyoruz. Peki biz bu öfke duygusunu nasıl kontrol edebiliriz biliyor musunuz? Öfke termometresi ile! Bugün sizlerle öfke termometresi yapacağız! Termometre neydi? Bize sıcaklığı gösteren bir alet değil mi?” Burada uygulayıcı termometre fotoğrafını göstererek ya da tahtaya yansıtarak çocukların hatırlamasını sağlar (Ek-1’den yararlanılabilir).2. Daha sonra çocuklar masanın etrafında daire şeklinde otururlar ve uygulayıcı pet şişeye ılık suyu koyar. Suyun içine gıda boyası veya sulu boya, guaj boya gibi suya renk veren bir boyayla kırmızı rengi damlatır ve suyun kırmızı olmasını sağlar. Pet şişenin kapağına pipetin geçilebileceği bir delik açılır ve şişe kapatılır. Pipet pet şişe kapağından geçirilir. Kenarda kalan boşluklar ise oyun hamuruyla kapatılır. Tüm bu aşamalar gerçekleştirilirken çocuklara sözlü olarak da anlatılır ve merakları uyandırılır.3. Deney düzeneği hazırlandıktan sonra “Çocuklar termometre ısındıkça ne olur biliyor musunuz? İçindeki su yukarıya doğru çıkar. Aynı öfkelendiğimizde olduğu gibi! Biz de öfkelendiğimizde sıcak basmış gibi hissedebiliriz, sanki içimizden bir lav dışarı çıkacakmış gibi olur ve eğer bu öfkeyi durduramazsak ne olur? Öfkemiz ya ağızımızdan kötü söz olarak ya da ellerimizden zarar verici davranış olarak dışarı çıkar. Hadi gelin beraber bakalım şimdi buradaki su nasıl dışarı çıkacak?” diye çocuklara deney açıklanır.

Süreç (Uygulama Basamakları):	<p>4. Daha sonra pet şişe çok sıcak su dolu bir kabın içine konular ve pipetten yukarı doğru suyun nasıl çıktığı çocuklarla beraber izlenir.</p> <p>5. “Çocuklar pipetten dışarı su taşmaması için ne yapmamız gerekir?” diye sorulur ve sıcak suyu soğutmamız gerekir cevabı gelene kadar çocuklar tartışılır. Eğer cevap gelmezse uygulayıcı çeşitli ipuçlarıyla çocukları oraya doğru yönlendirir.</p> <p>6. “Peki içimizde öfke taşmadan önce onu soğutmak için neler yapabiliriz?” sorusu sorularak çocukların termometre ile kendi öfke baş etme becerileri arasında bağ kurmaları sağlanır. Çocukların tartışmasında olumlu baş etme stratejileri uygulayıcı tarafından pekiştirilir.</p> <p>7. Olası öfkeyle olumlu baş etme yöntemleri şunlar olabilir:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 10'a kadar saymak. - Odaya gitmek / Ortamı terk etmek. - Sevdiğimiz birine sarılmak. - Derin derin nefes almak. <p>8. Çocukların kendilerine özgü yöntemleri varsa bunlar da pekiştirilir ve aşağıdaki sözlerle etkinlik sonlandırılır.</p> <p>9. “Evet çocuklar, eğer bu termometrede olduğu gibi biz altta kaynayan suyu soğutmazsak öfkemiz de dolar dolar taşar ve bize zarar verir. Öfkelendiğiniz zaman kendinizi soğutabilmeniz için çok güzel öneriler verdiniz. Neydi bunlar hatırlayalım (Öfkeyle olumlu baş etme yöntemleri hatırlatılır). Çok güzel. Sizden bundan sonra öfkelenirseniz bu yöntemlerden birini seçip uygulamanızı istiyorum.” der.</p>
Kazanımın Değerlendirilmesi:	Öğrencilerden en az bir tane öfkeyle olumlu baş etme stratejisi söylemeleri beklenmektedir.
Ödevler:	-
Uygulayıcıya Not:	Eğer okulda Fen ve Teknoloji Laboratuvarı varsa bu etkinliğin orada yapılması önerilir. Ayrıca okulun olanakları el veriyorsa pet şişeyi sıcak suya koymak yerine altındaki su yavaş yavaş ısıtılıp kaynadıkça nasıl taşıdığı gözlemlenebilir. Öğrencilerin bu deneyi tek başlarına yapmamaları konusunda uyarılması gerekmektedir.
Etkinliği Geliştiren:	-
Ek:	Ek-1 Termometre göstergesi

EK-1 TERMOMETRE GÖSTERGESİ



Oturum 6: Üzüntüyle Baş Etme

Etkinliğin Adı:	Üzül­düğüm Zaman
Amacı:	Öğrencilerin üzüntü duygusuyla olumlu baş etme yollarını öğrenmelerini desteklemek.
Yöntem:	Soru - cevap
Sınıf Düzeyi:	Ortaokul
Süre:	Bir ders saati
Materyal:	Üzül­düğüm zaman çalışma kâğıtları, boya kalemler
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık:	Öğrenci sayısı kadar çalışma kâğıdı çıktısı
Süreç (Uygulama Basamakları):	<ol style="list-style-type: none">1. Öğrencilere ekte verilen “Üzül­düğüm Zaman” çalışma kâğıtları dağıtılır. Ek-1’deki karenin içine kendilerinin üzgün hallerini ya da o durumu temsil eden bir şekil çizmeleri istenir.2. Daha sonra öğrencilerden üzüldükleri zaman neler yapabileceklerini Ek-2’deki kâğıt üzerindeki dairelere çizmeleri ya da yazmaları söylenir.3. Öğrencilerin hepsi etkinliği tamamladıklarında gönüllü olanlardan başlanarak herkesten çalışma kâğıdını göstererek üzüldüğü zaman neler yapabileceklerine ilişkin önerilerini paylaşmaları istenir.4. Paylaşımlar tamamlandığında “Evet arkadaşlar hepimize paylaşımları için teşekkür ederim. Hem kendi baş etme yollarınızı paylaştınız hem de diğer arkadaşlarınızın baş etme yollarını dinlediniz. Şimdi diğer arkadaşlarınızın baş etme yollarından size uygun olduğunu düşündüğünüz ve sizin kâğıdınızda olmayanları ekleyebilirsiniz.” yönergesi verilir.5. Tüm öğrenciler arkadaşlarını dinledikten ve kâğıtlarında yapmak istedikleri değişiklikleri yaptıktan sonra etkinlik sonlandırılır.
Kazanımın Değerlendirilmesi:	Öğrencilerden kâğıtlarına en az bir tane olumlu baş etme yöntemi yazmaları beklenmektedir.
Ödevler:	Öğrencilerden üzüldüğünde olumlu baş etme yöntemlerini yazdıkları kâğıtları evde uygun bir alana asmaları ya da saklamaları istenir. Üzgün hissettiklerinde bu kâğıda bakarak yapabilecekleri arasından birini seçerek uygulayabilecekleri söylenir.
Uygulayıcıya Not:	Üzgün olduğunda yapılabilecekler arasında “ağlamak” ifadesinin geçtiğinden emin olunmalıdır. Eğer öğrenciler bunu belirtmezlerse uygulayıcı kendi kâğıdını hazırlayarak oraya “ağlamak” yazabilir. Böylelikle üzgün hissedildiğinde ağlamanın da rahatlatıcı ve normal bir durum olduğu üzerine konuşulabilir.
Etkinliği Geliştiren:	-
Ek:	Ek-1 Üzüldüğüm zaman, Ek-2 Üzüldüğümde neler yapabilirim?

EK-1 ÜZÜLDÜĞÜM ZAMAN

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

EK-2 ÜZÜLDÜĞÜMDE NELER YAPABİLİRİM?

