

# MODÜL 2

## DUYGULARLA BAŞ ETME 1

### Oturum 3: Korkuyla baş etme

<b>Etkinliğin Adı:</b>	Korkumla Baş Ediyorum
<b>Amacı</b>	Çocukların yaşadıkları korkuyla olumlu baş etme yollarını öğrenmelerini desteklemek.
<b>Yöntem</b>	Soru - cevap, beyin fırtınası
<b>Sınıf Düzeyi:</b>	İlkokul
<b>Süre:</b>	Bir ders saati
<b>Materyal</b>	Ek-1'deki resim çıktıları.
<b>Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık:</b>	Ek-1'de yer alan Olumlu Baş Etme Becerileri görselleri öğrenci sayısı kadar çoğaltılır.
<b>Süreç (Uygulama Basamakları):</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Uygulayıcı 'Bugün de sizlerle kimi duyguları yaşadığımız zaman neler yapabileceğimizi konuşmak istiyorum. Bu duygulardan biri geçen oturumda konuştuğumuz duygulardan olan korku duygusu. Ne zamanlar korku duygusunu hissediyorduk?' açıklamasını yaparak süreci başlatır.</li><li>2. Öğrencilerin ne zaman korktukları ile ilgili paylaşımları alındıktan sonra "Evet öğrenciler teşekkür ederim. Bazen başımıza zarar verici bir olay geldiği zaman korkarız değil mi? Bu çok normaldir. Yetişkinler de aynı şekilde bu olaylardan korkarlar! Bu kötü olay bittiğinde korkumuz azalabilir ama kimi zaman kötü olaylar bitse de korku böyle içimizde bir yerlerde kalır ve gitmek istemez. Benim korkum bazen göğsümün üstüne yerleşiyor ve oradan kaldırmakta zorlanıyorum" Uygulayıcı burada eliyle göğsünün üst kısmını gösterir.</li><li>3. "Sizin de korkunuz midenizde, göğsünüzde ya da kafanızda ya da başka bir yerde olabilir. Onu oradan kaldırmak için de yapabileceğimizi var biliyor musunuz?" dedikten sonra çocukların korkularını vücutları üzerinde göstermelerini beklenir.</li><li>4. Daha sonra çocukları Baş Etme Becerileri resimleri dağıtılır ve resimdeki çocukların neler yaptıkları anlatılır.</li><li>5. "Şimdi sizden kalemleri almanızı ve korktuğunuz zaman korkunun gitmesi için bunlardan hangisini yapabileceğinizi daire içine almanızı istiyorum" yönergesi verilir.</li></ol>

<b>Süreç (Uygulama Basamakları):</b>	<p><b>6.</b> Çocuklar dağıtılan resimler üzerinden kendilerine uygun stratejileri işaretler. Daha sonra çocuklar ikişerli eşleştirilir ve birbirleriyle olumlu baş etme yollarından hangilerini işaretlediklerini paylaşmaları istenir.</p> <p><b>7.</b> Bu sırada uygulayıcı arkadaşlarıyla eşleşen öğrencilerin konuşması için aşağıdaki yardımcı soruları kullanabilir:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Siz hangi olumlu baş etme yolunu seçmişsiniz? Arkadaşınız hangilerini seçmiş?</li><li>- Benzer ya da farklı olanlar neler?</li><li>- Arkadaşınızın seçmediği ama sizin seçtiğiniz olumlu baş etme yollarını arkadaşınıza tavsiye eder misiniz? Neden?</li></ul> <p><b>8.</b> Arkadaşlarıyla eşleşen öğrenciler paylaşımlarını bitirdiklerinde büyük gruba olumlu baş etme yollarındaki benzerlik ve farklılıkları anlatırlar.</p> <p><b>9.</b> Son olarak uygulayıcı korkuyla olumlu baş etme yollarını tekrarlayarak vurgular ve “Bir dahakine korku sizinle oturmaya ve gitmemeye karar verirse burada seçtiklerinizden birini yapmanızı istiyorum” diyerek etkinliği sonlandırır.</p>
<b>Kazanımın Değerlendirilmesi:</b>	Öğrencilerden en az bir tane korkuyla baş etme stratejisi işaretlemeleri beklenmektedir.
<b>Ödevler</b>	-
<b>Uygulayıcıya Not:</b>	-
<b>Etkinliği Geliştiren:</b>	-
<b>Ek:</b>	Ek-1 Olumlu Baş Etme Yolları



Oyun Oynamak



Enstrüman Çalmak



Spor Yapmak (Yürümek, Koşmak)



Kitap Okumak/Günlük Tutmak



Arkadaşımla Vakit Geçirmek



Ailemle/Sevdiklerimle Konuşmak



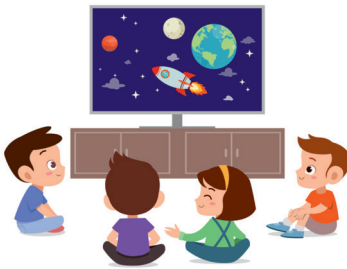
Evcil Hayvanımızla Oynamak



Ev İşlerinde Aileme Yardım Etmek



Bisiklete Binmek



Film İzlemek



Müzik Dinlemek/Şarkı Söylemek



Resim/Puzzle Yapmak