

MODÜL 2

DUYGULARLA BAŞ ETME 1

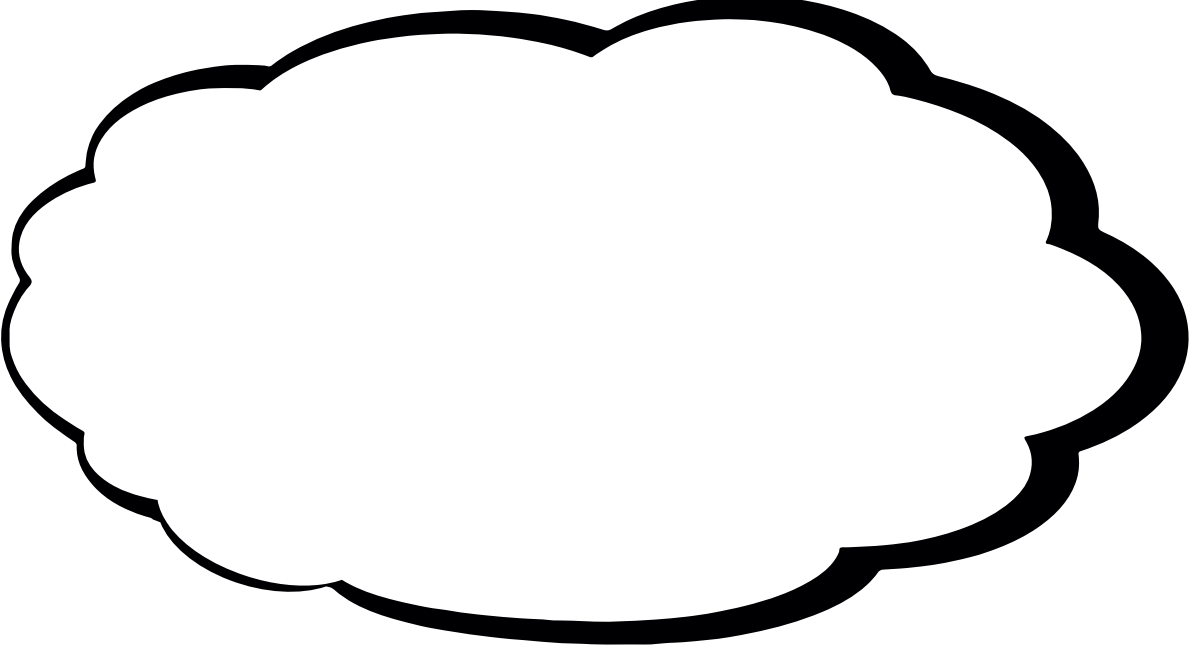
Oturum 3: Korkuyla Baş Etme

Etkinliğin Adı:	Korkularım
Amacı:	Öğrencilerin korkularıyla olumlu baş etme yollarını öğrenmelerini desteklemek.
Yöntem:	Soru - cevap
Sınıf Düzeyi:	Lise
Süre:	Bir ders saati
Materyal:	Ekte verilen “Korkularım Çalışma Kâğıdı”.
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık:	Kişi sayısı kadar çalışma kâğıdı çıktısı önceden hazırlanmalıdır.
Süreç (Uygulama Basamakları):	<ol style="list-style-type: none">1. Uygulayıcı “Merhaba sevgili öğrenciler, geçen oturumda hissettiğimiz duyguların bir renk haritasını çıkarmıştık. Bu duygular arasında korku duygusu da vardı. Bugün sizlerle korku duyduğumuz durumlar karşısında neler yapabileceğimizi tartışmak istiyorum.” ifadeleriyle süreci başlatır.2. Öğrencilere Ek-1 dağıtıldıktan sonra “Bireysel olarak korktuğunuz durumları düşünmenizi ve çalışma kâğıdındaki soruları kendi durumunuza en uygun şekilde cevaplamanızı istiyorum.” yönergesi verilir. Öğrencilerin çalışma kâğıdında anlamadığı sorular varsa uygulayıcı tarafından açıklanır.3. Öğrencilere yeterli zaman tanıldıktan sonra gönüllü olanlardan başlanarak herkesin çalışma kâğıdına yazdıklarını paylaşmaları sağlanır. Paylaşım sırasında uygulayıcı aşağıdaki sorular ışığında süreci yönetebilir.<ul style="list-style-type: none">• Etkinlik sırasında neler yaşadın?• Hangi soruyu cevaplamak senin için daha zordu / daha kolaydı?• Korkularınla olumlu baş etme yöntemleri bulabildin mi?• Bu olumlu baş etme yöntemlerini test etme fırsatın oldu mu?4. Uygulayıcı sorulara verilen yanıtlar arasındaki benzerlik ve farklılıkları vurgulayarak tüm öğrencilerin paylaşımlarını toparlar.5. “Korkularımızla olumlu baş etmek için birden fazla yöntem kullanabilmekteyiz ve herkesin yöntemleri kendine özgü olabilmektedir. Size ve korku duyunuza uygun olan yöntemi bulup uyguladığınızla korkunuzla baş edebiliyor olduğunuzu göreceksiniz.” ifadeleriyle etkinlik toplanır ve sonlandırılır.

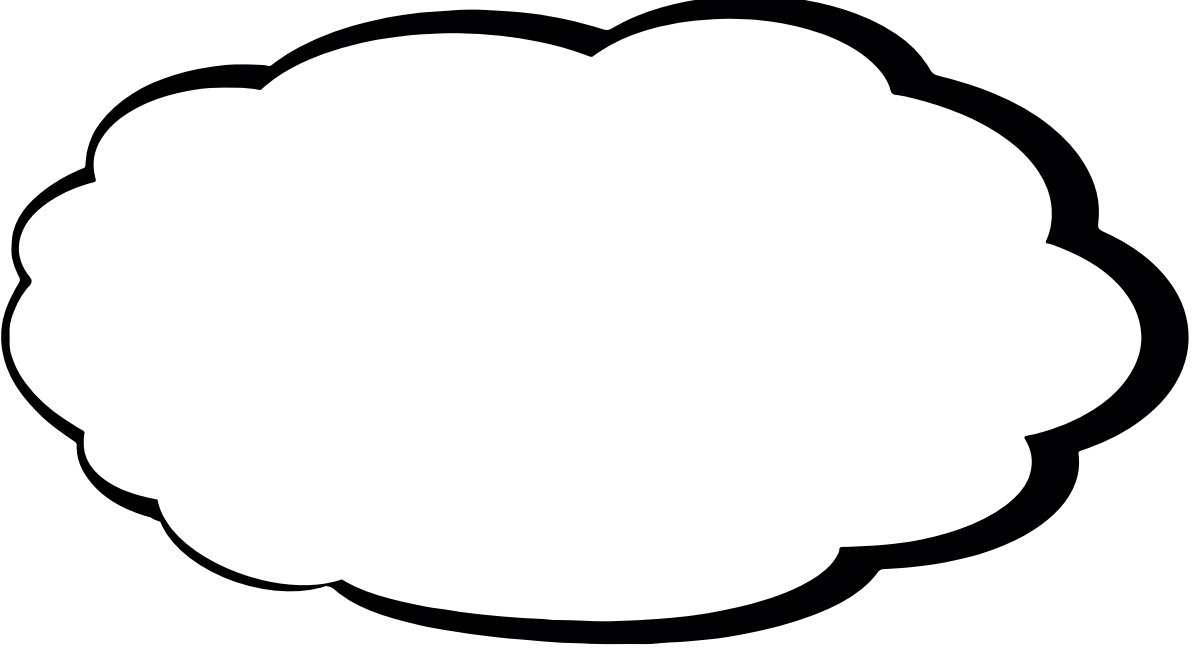
Kazanımın Değerlendirilmesi:	Öğrencilerden en az bir tane korku duydukları olay tanımlamaları ve onunla olumlu baş etme yolu söylemeleri beklenmektedir.
Ödevler:	-
Uygulayıcıya Not:	Öğrenciler arasından korkularını grupla paylaşmak istemeyen olursa ısrarcı olunmamalıdır ancak bireysel olarak çalışma kâğıdını doldurduğundan emin olunmalıdır.
Etkinliği Geliştiren:	-
Ek:	Ek-1 Korkularım

EK-1 KORKULARIM

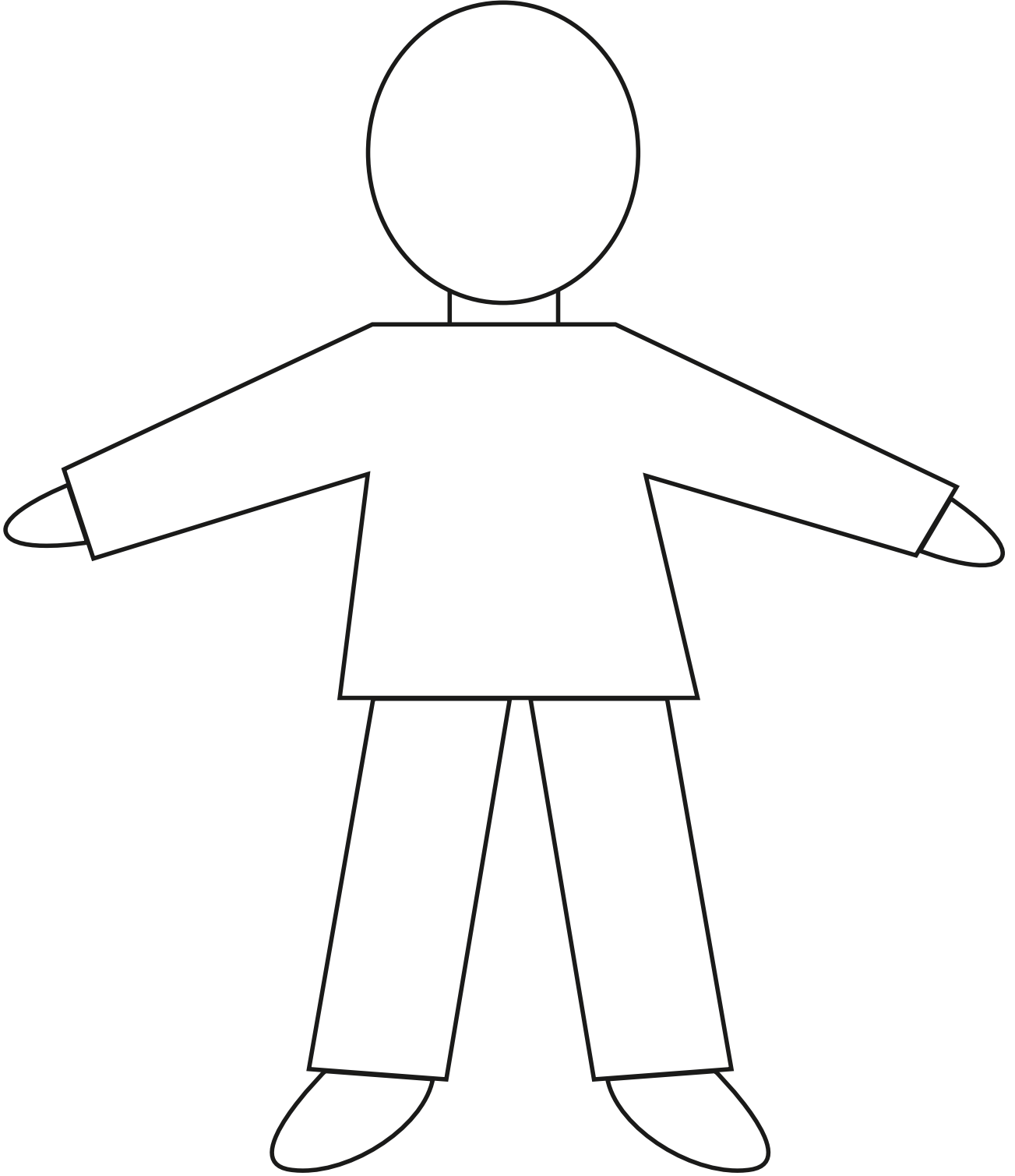
Beni Korkutan Şeyler



Korktuğum Zaman Aklımdan Geçenler



Korktuğum Zaman Bedenimde Olan Deęişiklikler
(korkuyu bedeninizin hangi kısmında hissettiđinizi dűşűnerek o kısmı boyayabilirsiniz)



Korktuğum Zaman Daha İyi Hissetmek İçin Yapabileceklerim

1.

2.

3.

4.

5.