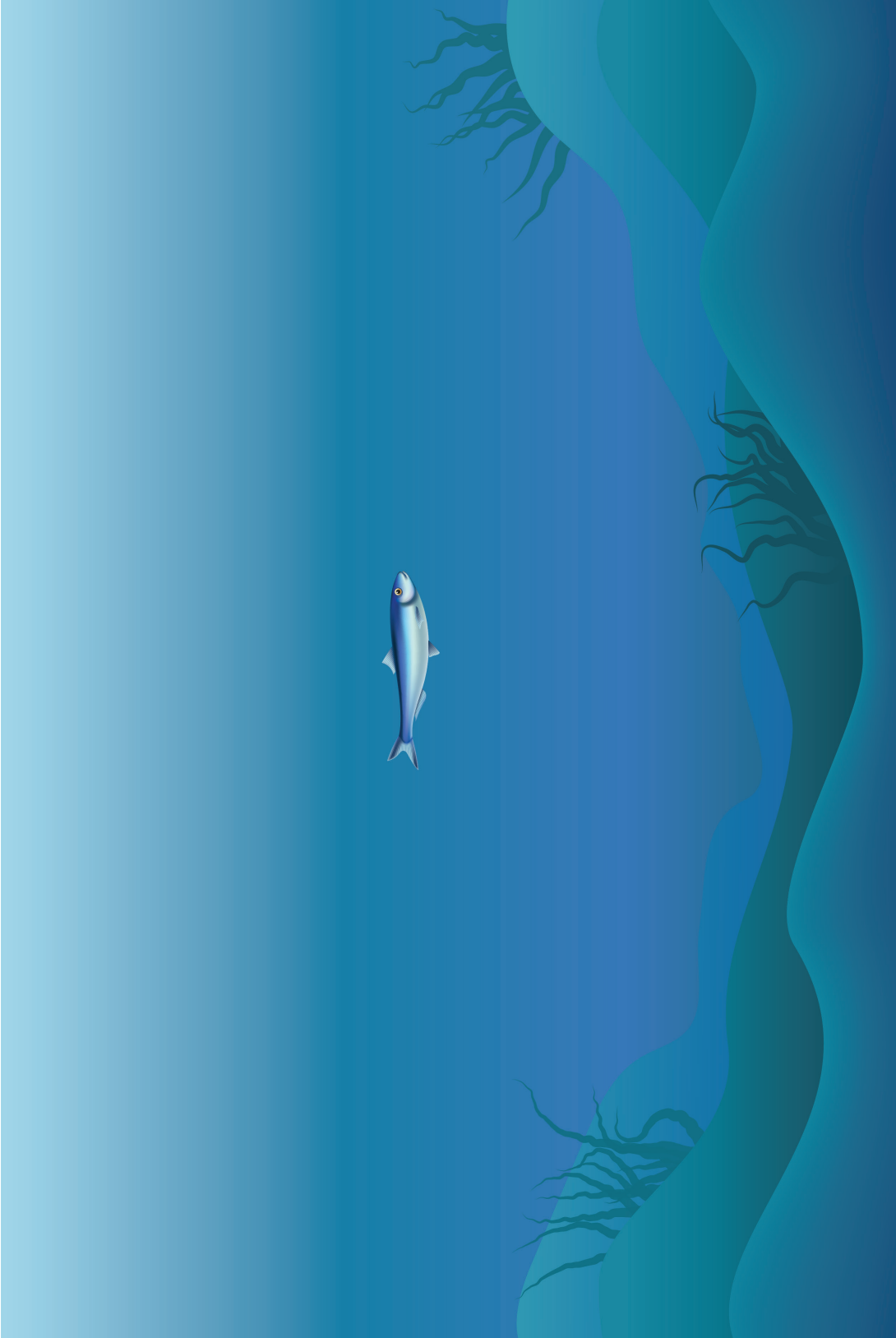


Oturum 4: Kaygıyla Baş Etme

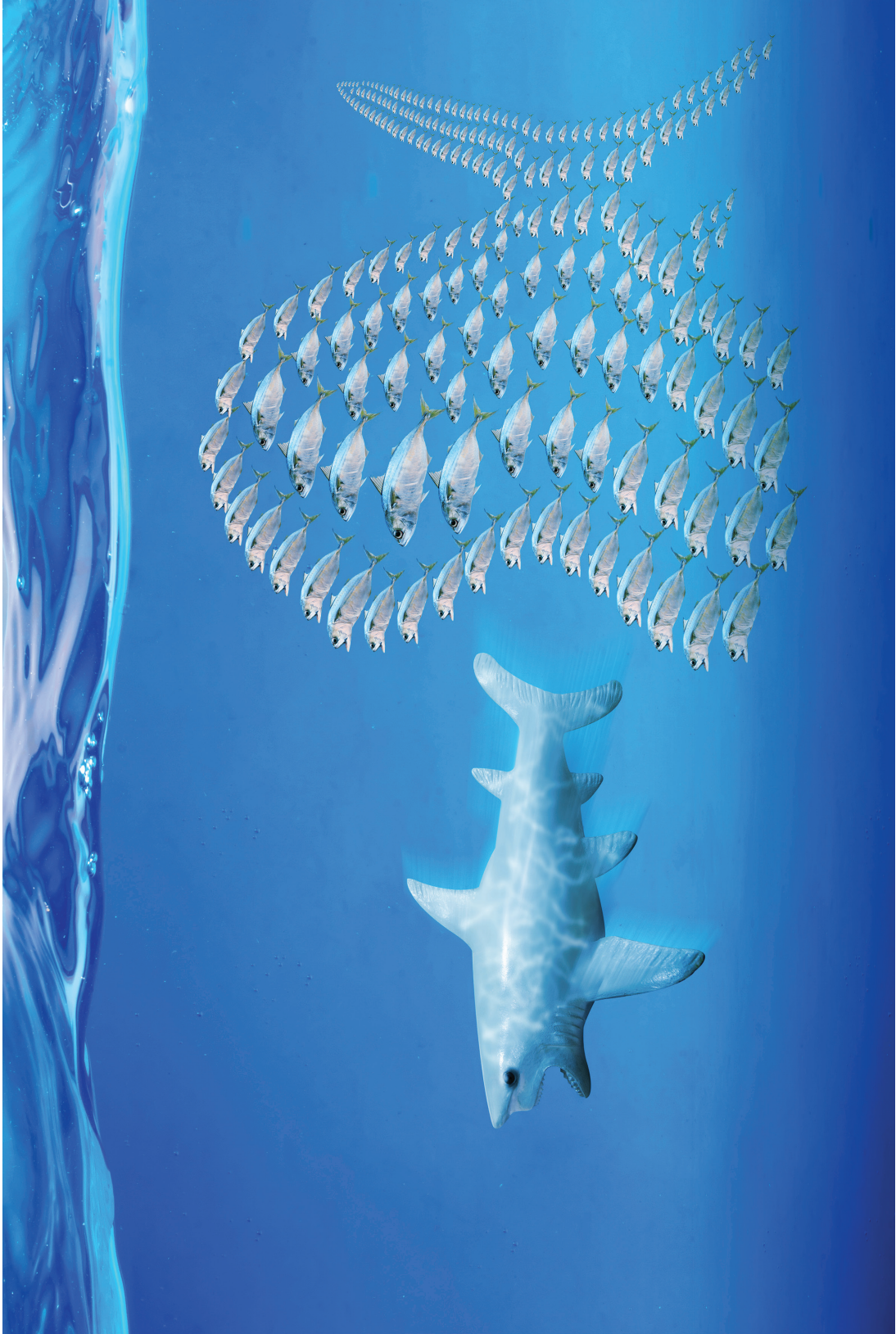
Etkinliğin Adı:	Kaygı Kutusu
Amacı:	Öğrencilerin kaygılarıyla olumlu baş etme yollarını öğrenmelerini desteklemek.
Yöntem:	Beyin fırtınası, eğitsel oyun
Sınıf Düzeyi:	Lise
Süre:	Bir ders saati
Materyal:	Ekteki balık resimleri, kutu
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık:	-
Süreç (Uygulama Basamakları):	<p>1. Uygulayıcı, önce ekrana küçük balık (Ek-1) fotoğrafı yansıtır ya da çıktısını alarak öğrencilerin görebileceği bir yere asar ve öğrencilere ne gördüklerini sorar. Daha sonra bu balığın onlara zarar verip veremeyeceğini sorar ve zararsız olduğu cevabını aldıktan sonra küçük balık sürüsü (Ek-2) fotoğrafını yansıtır ya da çıktısını alarak öğrencilerin görebileceği bir yere asar. Öğrencilere bu balığın hâlâ zarar vermeyeceğini düşünüp düşünmediklerini sorar ve cevapları dinler.</p> <p>2. “Evet arkadaşlar. Küçük balık tek başınayken zararsız görünüyordu ancak sayıları artıp çoğalınca köpek balığını bile uzaklaştıracak kadar ürkütücü görünmeye başladı değil mi? Kaygımız da aslında buradaki küçük balık gibidir. Başta zararsız minik bir balıktır ancak biz onu besledikçe çoğalır ve bize zarar verecek duruma gelebilir.” ifadeleriyle fotoğraflar ile kaygı duygusu arasında bağ kurulur.</p> <p>3. “Şimdi sizden size kaygı veren durumları düşünmenizi ve dağıtacağım küçük kartlara bu durumları yazmanızı istiyorum. İstedığınız kadar durum düşünebilirsiniz. Her kaygı verici durumu ayrı bir kâğıda yazın ve daha sonra kâğıtları katlayın.” yönergesi verildikten sonra öğrencilere daha önceden hazırlanmış küçük kâğıtlar dağıtılır. Öğrencilerin anladığından emin olmak için çeşitli kaygı durumlarına örnekler verilebilir:</p> <ul style="list-style-type: none">• Sınavda başarılı olamamaktan kaygılanıyorum.• Başarısız olursam ailem, üzülür diye kaygılanıyorum.• Satranç oyununda yenilmekten kaygılanıyorum. <p>4. Kimin ne yazdığı belli olmaması için tüm öğrencilerin aynı kalemle (herkeste bulunan kurşun kalem ya da tükenmez kalem) yazdıklarından emin olunur.</p> <p>5. “Bu kâğıtları getirdiğim kutuya sırayla atmanızı istiyorum. Daha sonra ben bu kutuyu karıştıracağım ve sırayla içinden kâğıt çekeceksiniz. Seçtiğiniz kâğıttaki durumu okuyacak ve böyle bir durumla karşılaşırsanız neler yapabileceğinizi söyleyeceksiniz.” yönergesi verildikten sonra tüm kâğıtlar kutuda toplanır.</p>

Süreç (Uygulama Basamakları):	<p>6. Öğrencilere sırayla kutudan kâğıt çektilir. Kâğıdı çeken öğrenci durumu sesli olarak okur ve kendisi böyle bir durumla karşılaşrsa ne yapacağını gruba söyler. Eğer öğrenci kaygıyla baş etme yöntemi bulmakta güçlük çekerse gruptan yardım isteyebilir.</p> <p>7. Uygulayıcı söylenen tüm olumlu baş etme yöntemlerini tahtaya yazar. Tüm öğrenciler kutu içinden çektikleri kaygı durumuna bir olumlu baş etme yöntemi söyledikleri zaman uygulayıcı söylenen kaygıyla olumlu baş etme yöntemlerini tekrarlar ve eksik kalan varsa kendi ekleyerek etkinliği sonlandırır (Uygulayıcı ihtiyaç duyarsa Ek-3'ten yararlanır).</p>
Kazanımın Değerlendirilmesi:	Öğrencilerin en az bir tane kaygıyla olumlu baş etme yöntemi söylemeleri beklenmektedir.
Ödevler:	-
Uygulayıcıya Not:	-
Etkinliği Geliştiren:	-
Ek:	Ek-1 Küçük balık, Ek-2 Küçük balık sürüsü, Ek-3 Olumlu baş etme yöntemler

EK-1 KÜÇÜK BALIK



EK-2 KÜÇÜK BALIK SÜRÜSÜ



EK-3 OLUMLU BAŞ ETME YÖNTEMLER

Oyun Oynamak
Yürümek
Koşmak
Spor Yapmak
Kitap Okumak
Arkadaşımınla Vakit Geçirmek
Seyahat Etmek
Sevdiklerimle Konuşmak
Bulmaca Çözmek
Ev İşlerinde Aileme Yardım Etmek
Balık Tutmak
Ailemle Konuşmak
Hayvan Beslemek
Sahilde Gezmek
Piknik Yapmak
Akraba Ziyareti
Video İzlemek
Deney Yapmak
Duş Almak
Bisiklete Binmek
Film İzlemek
Enstrüman Çalmak
Resim Yapmak
Müzik Dinlemek
Şarkı Söylemek
Günlük Tutmak
Tamir İşleri Yapmak
Puzzle Yapmak
vb. gibi