

## Oturum 6: Üzüntüyle Baş Etme

<b>Etkinliğin Adı:</b>	Baş Etme Çarkı
<b>Amacı:</b>	Öğrencilerin duygularıyla olumlu baş etme yollarını öğrenmelerini desteklemek.
<b>Yöntem:</b>	Beyin fırtınası
<b>Sınıf Düzeyi:</b>	Lise
<b>Süre:</b>	Bir ders saati
<b>Materyal:</b>	Öğrenci sayısı kadar Ek-1, kalem, tahta.
<b>Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık:</b>	Öğrenci sayısı kadar Ek-1 çoğaltılır.
<b>Süreç (Uygulama Basamakları):</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. “Sevgili öğrenciler, sizlerle birlikte “Üzüntüyle Baş Etme Çarkımızı” hazırlayacağız. Şimdi herkesten kendini üzgün hissettiği zaman yapabileceği bir şey düşünmesini istiyorum.” dedikten sonra öğrencilere düşünmeleri için zaman tanınır. Bu sırada tahtaya büyük bir yuvarlak çizilir ve öğrenci sayısı kadar dilimlere ayrılır.</li><li>2. Gönüllü olanlardan başlanarak herkesin sırayla üzüntüyle baş etme için kullandığı olumlu baş etme yöntemlerini söylemesi ve bu yöntemi çarkın bir dilimine yazması sağlanır. (Not: Olumsuz yani sağlıksız baş etme yolları olan sigara içmek, alkol kullanmak gibi cevaplar geldiğinde öğrencilerin olumlu baş etme yöntemlerine yönlendirilmesi.)</li><li>3. Tüm öğrencilere sıra geldikten sonra, üzüntüyle olumlu baş etme yöntemleri uygulayıcı tarafından tekrarlanır. “Evet arkadaşlar bu grubumuzun üzüntüyle baş etme çarkı. Şimdi sizden kendinize özgü bireysel bir çark yapmanızı istiyorum. Size dağıtacağım Ek-1’e sınıf çarkından size uygun olan baş etme yöntemlerini almanızı ve eklemenizi istiyorum. Böylelikle herkes kendine uygun üzüntüyle baş etme çarkı geliştirmiş olacak.” yönergesi verilir.</li><li>4. Öğrencilere kendi çarklarını oluşturmak için yeterli süre tanındıktan sonra uygulayıcı “Bu bireysel çarkınızı ister evde bir yere asın isterseniz de bir yerde saklayın. Sizden ricam yapmanız gereken üzüldüğünüz zaman bu çarkınızı çıkarıp bakmanız ve içerisinden birini seçerek uygulamanız. Dilerseniz çarkı çevirerek en üste gelen stratejiyi de seçebilirsiniz.” diyerek etkinlik sonlandırılır.</li></ol>
<b>Kazanımın Değerlendirilmesi:</b>	Öğrencilerden en az bir tane üzüntüyle olumlu baş etme stratejisi söylenmesi beklenmektedir.
<b>Ödevler:</b>	-
<b>Uygulayıcıya Not:</b>	Öğrenciler üzüntüyle baş etme yollarını söylerken olumsuz baş etme yöntemi söylerlerse uygulayıcı buna müdahale etmeli ve onu daha olumlu bir baş etme yöntemine çevirmelidir. Örneğin; beni üzen kişiyi gider döverim gibi bir yöntem söylenirse uygulayıcı bunu kırıldığı kişiyle yüzleşmek ya da konuşmak şeklinde ifade edebilir.
<b>Etkinliği Geliştiren:</b>	-
<b>Ek:</b>	Ek-1 Üzüntüyle baş etme çarkı

## EK-1 ÜZÜNTÜYLE BAŞ ETME ÇARKI

