

## 5. SINIF ETKİNLİKLERİ

## DUYGU SANDALYESİ

Gelişim Alanı	Sosyal Duygusal
Yeterlik Alanı	Duyguları Anlama ve Yönetme
Kazanım/Hafta	Değişen duygu durumlarını fark eder. / 23.Hafta
Sınıf Düzeyi	5. Sınıf
Süre	40 dk (Bir ders saati)
Araç-Gereçler	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Çalışma Yaprağı-1 veya "Duygular Nasıl Bizde Açılıyor?" (<a href="https://www.youtube.com/watch?v=fNELCVPvOBQ">https://www.youtube.com/watch?v=fNELCVPvOBQ</a>) isimli "Ters Yüz" filminden bir kesitin olduğu video</li> <li>2. Çalışma Yaprağı-2</li> <li>3. Çalışma Yaprağı-3</li> <li>4. Makas</li> <li>5. Sandalye</li> </ol>
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. "Duygular Nasıl Bizde Açılıyor?" isimli videonun derste izlenmesi için etkileşimli tahta veya projektör hazırlanır.</li> <li>2. Etkileşimli tahtanın veya projektörün olmadığı sınıflarda ise videonun hikayeleştirilmiş hâli olan Çalışma Yaprağı-1 hazır hale getirilir.</li> <li>3. Çalışma Yaprağı-2'de yer alan örnek olaylar kesilerek pozitif ve negatif duygular masanın üzerine "bir pozitif-bir negatif" olmak üzere iki farklı grup olarak sıralanır.</li> <li>4. Masanın yanına bir adet sandalye yerleştirilir.</li> </ol>
Süreç (Uygulama Basamakları):	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Etkinliğin amacının değişen duygularımızı fark etmek olduğu açıklanır.</li> <li>2. Öğrencilere, "Duygular Nasıl Bizde Açılıyor?" isimli video izletilir ya da Çalışma Yaprağı-1'de yer alan hikâyeleştirilmiş senaryo okunur. Ardından öğrencilere şu sorular sorulur ve öğrencilerin paylaşımları alınır: <ul style="list-style-type: none"> <li>• İzlediğiniz videoda/okuduğum hikâyede hangi duygular vardı?</li> <li>• Burada anlatılan beş duygu dışında hissettiğiniz başka duygular neler?</li> <li>• Günlük hayatta sıklıkla yaşadığınız duygulara örnekler verir misiniz?</li> <li>• Hangi durumlar karşısında bu duyguları yaşıyorsunuz?</li> </ul> </li> </ol>

### Süreç (Uygulama Basamakları):

3. Gönüllü öğrenciler sırayla tahtaya çağrılır ve öğrencilerden masanın üzerindeki duygu kâğıtlarından iki tanesini seçerek masanın hemen yanında yer alan sandalyeye oturmaları ve kâğıtta yazılan örnek olayları 30 saniye düşünüp arkadaşlarına bu duyguları jest, mimik ve beden diliyle anlatmaları istenir.
4. Öğrencilerin kâğıtlarda yazılı olaylara ve hissettikleri duygulara odaklanmaları ve o olayı sanki gerçek hayattan bir anmış gibi yaşamalarını sağlamaları için “Şimdi arkana yaslan, gözlerini kapat, olaya ve hissettiğin duyguya odaklan.” gibi yönergeler verilir.
5. Öğrencilerin paylaşımları alındıktan sonra, süreç tartışma sorularıyla devam ettirilir:
  - Oynadığımız oyun esnasında duygularınızı ifade ederken neler hissettiniz?
  - Yaşadığımız farklı duyguları ve bu duygular arasındaki değişimi fark ettiğiniz anda neler düşündünüz?
  - Bugün oynadığımız bu oyun size nasıl bir deneyim kazandırdı?
6. Öğrencilerin paylaşımları alındıktan sonra aşağıdakine benzer bir açıklama ile süreç sonlandırılır:

*“Sevgili öğrenciler, her duygunun hayatımızda farklı işlevleri vardır. Bazı duygular yaşadığımız olayları hatırlamamızı kolaylaştırırken bazı duygular tehlikelere karşı bizi korur. Benzer şekilde kimi duygularımız vereceğimiz kararları etkilerken kimi duygular da kendimizi ifade etmemizi sağlar. Bu nedenle her bir duygu çok kıymetlidir ve yaşanması gerekir. Önemli olan, değişen duyguları fark ederek bunlar arasındaki uyumu sağlayabilmektir.”*

### Kazanımın Değerlendirilmesi:

1. Çalışma Yaprağı-3 öğrencilere dağıtılır, hafta boyunca yaşadıkları olaylar sonucu deneyimledikleri farklı duyguları gün gün bu çizelgeye not etmeleri, bir haftanın sonunda da uygulayıcıya bu çizelgeyi teslim etmeleri istenir.

### Uygulayıcıya Not:

1. Etkileşimli tahta veya projektör olan sınıflarda “Ters Yüz” filminden bir kesit olan video izletilmeli, eğer bunlar yoksa Çalışma Yaprağı-1’de yer alan hikâyeleştirilmiş senaryo öğrencilerin ilgisini çekecek şekilde okunmalıdır. Önceden hazırlık yapılarak birkaç öğrencinin katılımıyla senaryonun sınıf içinde canlandırılması da tavsiye edilebilir.

Özel gereksinimli öğrenciler için;

1. Hikâye okunurken görselleri de kullanılarak öğrencilerin olayları somutlaştırmaları desteklenebilir.
2. Eğer video izleniyorsa hangi duygunun jest ve mimiklerle, yüz ifadeleri ile nasıl ifade edildiği betimlenerek öğrencilerin anlamaları kolaylaştırılabilir.
3. Çalışma Yaprağı-2’de yer alan yazıların puntosu büyütülerek, kontrast zemin üzerine yapıştırılarak veya yazıların yanına görselleri de yapıştırılarak materyal uyarlaması yapılabilir.

### Etkinliği Geliştiren:

Yağmur Benian DURU

## Çalışma Yaprağı 1

### TERS YÜZ

Birine bakıp hiç merak ettiniz mi acaba aklından neler geçiyor? Ben biliyorum, Riley'nin aklından geçenleri biliyorum. Aaa kendimi tanıtmadım öyle değil mi? Ben Sevinç. Riley'nin zihnindeki duygulardan yalnızca biriyim. O beni görmez ama hep hisseder. Riley 11 yıl önce dünyaya gözlerini açıp anne ve babasını görüp gülümsediğinde ben vardım. Sonsuza dek yalnızca o ve ben olacağız diye düşünürken Riley birden bire ağlamaya başladı. O da ne? Duygu kontrol panelinde benden başka birisi daha vardı. Adı Üzüntü'ymüş o an öğrendim. Geldiği günden beri yanımdan hiç ayrılmıyor, başta ondan pek hoşlanmamıştım ama Riley'i çok sevdiğine ve her zaman onun iyiliğini düşündüğüne eminim. Bir keresinde Üzüntü ve ben kontrol panelinden kaybolduğumuzda Riley'nin ailesinin yanına dönebilmesini ve empati kurabilmesini sağlamıştı, bazen gerçekten hayat kurtarıcı olabiliyor.

Zaman ilerledikçe kontrol panelindeki arkadaşlarım artmaya başladı. Üzüntü'den sonra Korku aramıza katıldı. Biraz ürkek biri ama amacı Riley'i dünyadaki tüm tehlikelerden korumak, onun göremediği zararlı durumları hissederek önlem almasını sağlamak.

Sizi Tiksinti ile tanıştırmadım öyle değil mi? Tiksinti, Riley'i zehirlenmekten koruyor. Kimseler fark etmese bile Riley'nin sağlığı için çok çalışıyor Tiksinti.

Ve ekibimizin son üyesi, Öfke. Dıştan biraz korkutucu görünse de aslında tek amacı Riley'nin hakkını savunmak. Öfke haksızlıklara karşı aşırı duyarlıdır, ama onu sakinleştirip durdurmayı sağlamazsak Riley için birtakım sorunlara yol açıp başını belaya sokabiliyor.

Hepimiz Riley'nin zihninde uyum ve denge içinde yaşamaya ve Riley'nin davranışlarına yön vermeye çalışıyoruz. Birimiz hakimiyeti eline alacak olursa ya da birimiz eksik olursak tüm dengeler bozuluyor ve Riley içinden çıkılmaz durumlarla karşı karşıya kalabiliyor. O yüzden hepimiz çok kıymetli ve çok özeldir, tek amacımız Riley'nin hayatta kalmasını ve iyi bir yaşam sürebilmesini sağlamak.

Seninle tanıştığıma çok memnun oldum güzel çocuk. Sen de bu dersten çıktıktan sonra kendi duygularını düşün olur mu? Kardeşlerimiz senin zihninde de var, yeter ki onları tanımayı, her bir duyguyu yerinde hissetmeyi ve hissettiğin bu duyguları hem kendine hem de çevrene ifade etmeyi bil.



## Çalışma Yaprağı 2

Pozitif Duygular	Negatif Duygular
Çok emek vererek hazırladığım maketim arkadaşlarım tarafından çok beğenildi.	Tam çöpleri kutuya atacağım sırada önüme bir kedi fırladı.
Uzun süredir görmediğim ve çok sevdiğim bir arkadaşım beni ziyarete geldi.	Küçük kardeşim ev ödevimin üstüne meyve suyu döktü.
Ailem beni uzun süredir gitmek istediğim lunaparka götürdü.	Çok sevdiğim evcil hayvanım bugün biraz rahatsızlandı.
Eve bir geldim ki ne göreyim, annem en sevdiğim yemeği yapmış.	En sevdiğim kazağımı kaybettim.
Bugün doğum günüm ve bunu kimse hatırlamıyor sanıyordum, unutmamışlar, sürpriz yapmışlar bana.	Sıra arkadaşım bana sürekli hoşlanmadığım bir şaka yapıyor.

Kardeşimin kırdığı oyuncağın aynısını dedem bana aldı.

Uyurken gök gürledi, şimşek çaktı ve yatağımdan sıçrayarak uyandım.

Bugün okulda çok önemli yeni bilgiler öğrendim.

Alarmı kurmayı unutmuşum ve dersin başlamasına yarım saat kala uyandım.

Hafta sonu pikniğe gidecekmışiz, bizimkiler bana söz verdi.

Sıra arkadaşım yemek yedikten sonra ellerini hiç yıkamıyor ve ben bu durumdan çok rahatsızım.

Öğretmenim resim dersinde çok başarılı olduğumu söyledi.

Yolda yürürken yere düştüm ve herkes bana gülmeye başladı.

Ablamla birlikte en sevdiğim çizgi filmi izledik.

Arkadaşım en sevdiğim kalemimi aldı ve ısrarla vermek istemiyor.

## Çalışma Yaprağı 3

### DUYGULARIM VE BEN

GÜNLER	DUYGULARIM
PAZARTESİ	
SALI	
ÇARŞAMBA	
PERŞEMBE	
CUMA	
CUMARTESİ	
PAZAR	



## 5. SINIF ETKİNLİKLERİ

## BENİ DİNLİYOR MUSUN?

Gelişim Alanı	Sosyal Duygusal
Yeterlik Alanı	Duyguları Anlama ve Yönetme
Kazanım/Hafta	Başkalarının duygu ve düşüncelerini anlamak için etkili dinleme stratejilerini kullanır. / 24. Hafta
Sınıf Düzeyi	5. Sınıf
Süre	40 dk (Bir ders saati)
Araç-Gereçler	1. Çalışma Yaprağı-1 2. Çalışma Yaprağı-2
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık	1. Çalışma Yaprağı-1 tahtaya yansıtılır. 2. Çalışma Yaprağı-2 öğrenci sayısı kadar çoğaltılır.
Süreç (Uygulama Basamakları):	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Etkinliğin amacının başkalarının duygu ve düşüncelerini anlamak için etkili dinleme stratejilerini kullanmak olduğu açıklanır.</li> <li>2. Öğrencilerden sıra arkadaşlarıyla ikişerli grup oluşturmaları istenir.</li> <li>3. Öğrencilere aşağıdaki yönerge verilir: "Sevgili öğrenciler, şimdi sizlerden eşlerinize birlikte 10 dakika boyunca istediğiniz bir konu üzerine sohbet etmenizi istiyorum. Sohbet konusunu seçerken tahtaya yansıtılmış olduğum konu başlıklarından da yararlanabilirsiniz. Sohbet ederken size vereceğim Çalışma Yaprağı-1'deki sorularla arkadaşınızı etkin dinleme özellikleri açısından değerlendireceksiniz. Daha sonra da çalışma yapraklarınızı karşılıklı değiştireceksiniz."</li> <li>4. Tüm öğrencilere Çalışma Yaprağı-2 dağıtılır. Öğrencilerden sohbete başlamaları ve sohbet bittiğinde sohbet süresince arkadaşının dinleme davranışını dikkate alarak Çalışma Yaprağı-2'yi doldurmaları istenir.</li> <li>5. Öğrencilerin doldurma işlemleri bittikten sonra çalışma yapraklarını değiştirmeleri istenir. Öğrencilerden arkadaşlarının gözüyle kendi dinleme davranışlarını incelemeleri istenir.</li> <li>6. Süreç tartışma sorularıyla devam ettirilir: <ul style="list-style-type: none"> <li>• İletişim kurarken etkili dinleme stratejilerini kullandığınızı düşünüyor musunuz? Bu konuda arkadaşınızın sizinle ilgili belirttiği görüşe katılıyor musunuz?</li> <li>• Etkin dinleme stratejileri açısından hangi konuda kendinizi güçlü görüyorsunuz? Neden?</li> </ul> </li> </ol>

### Süreç (Uygulama Basamakları):

- Etkin dinleme stratejileri açısından hangi konuda kendinizi geliştirmeniz gerektiğini fark ettiniz? Bu özelliği nasıl geliştirebilirsiniz?

7. Öğrencilerin paylaşımları alındıktan sonra aşağıdakine benzer bir açıklama ile süreç sonlandırılır:

*"Hem derslerimizde hem kişilerarası ilişkilerde başarılı ve mutlu bir ilişki sürdürmenin en önemli kuralı etkin dinlemektir. Karşımızdaki kişinin ne demek istediğine dikkatimizi vermek, onu anlamaya çalışmak, konuşurken onu bölmek ve empatik tepkiler vermek etkin dinlemenin temelleri arasındadır. İyi bir dinleyici olabilmek için göz kontağı kurmak, beden dilini kullanmak, dinlemeye istekli olmak ve karşımızdaki kişiye anlaşıldığını hissettirmek gibi özelliklere sahip olmak önemlidir."*

### Kazanımın Değerlendirilmesi:

1. Etkin dinleme açısından kendini geliştirmesi gereken yönleri ile ilgili okul rehberlik ve psikolojik danışma servisi ile iletişime geçmeleri istenebilir.

### Uygulayıcıya Not:

1. Eğer sınıf mevcudu 20 öğrencinin altındaysa öğrenciler farklı gruplara ayırma teknikleriyle 2'şerli gruplara ayrılır.
2. Çalışma Yaprağı-1 tahtaya yansıtılmadığı durumlarda çıktı alınarak tahtaya yapıştırılır.

Özel gereksinimli öğrenciler için;

1. Akran eşleşmesi yapılarak öğrencilerin sosyal etkileşim ortamı düzenlenebilir.
2. Çalışma Yaprağı-1'deki yazıların puntosu büyütülebilir ve/ya yanına ipucu olabilecek görseller yapıştırılabilir.
3. Tartışma soruları basitleştirilerek öğrencilerin katılımı desteklenebilir.

### Etkinliği Geliştiren:

Nilay SOYAT



## Çalışma Yaprağı 1

Bilgisayar oyunları

Sahibi olmak istediğiniz hayvan

Yapmaktan hoşlandığınız sanatsal ve sportif faaliyetler

Çocukluk anılarınız

Sizi en çok sevindiren olay

En son okuduğunuz kitap/En son izlediğiniz film

Yaz tatili planlarınız

Değer verdiğiniz hayaliniz

Geleceğe yönelik kariyer planınız

Kendinizde takdir ettiğiniz özellikler

