

Oturum 2: Duygularımızı Tanıyalım

Etkinliğin Adı:	Duygu Kupam
Amacı:	Depremden sonra yaşanan duyguları ifade etmelerini sağlamak.
Yöntem:	Soru - cevap, çizim
Sınıf Düzeyi:	Ortaokul
Süre:	Bir ders saati
Materyal:	Ek-1'deki boş kupa resmi, renkli kalemler.
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık:	Kupa resimleri kişi sayısı kadar çoğaltılır
Süreç (Uygulama Basamakları):	<p>1. Öğrencilere “Evet arkadaşlar bugün sizlerle “Duygu Kupası” yapacağız. Bizler aynı anda birden çok duyguyu yaşayabiliyoruz. Kimi zaman bir duygu ön plana çıkabiliyor kimi zaman ise bir diğeri. Bazen de aynı anda iki üç duygu birden baskın olabiliyor. Bugün sizlerden istediğim “Duygu Kupanıza” şu an yaşadığınız duygular her neyse onu koymanız. Hepinize kupa resimleri dağıtacağım. Öncelikle yaşadığınız duygulara odaklanmanızı ve bunların isimlerini bulmanızı istiyorum. Daha sonra kupanızı parçalara ayırarak her bir parçaya hissettiğiniz duyguları yazabilirsiniz. Duygularınızın yoğunluğuna göre parçaların büyüklüğü de değişebilir” yönergesi verilerek süreç başlatılır.</p> <p>2. Öğrencilere kupa resimleri ve çeşitli renkli kalemler dağıtılır. Tüm öğrenciler kupa çizimlerini tamamladıktan sonra gönüllü olanlardan başlanarak kupasını ve üzerine çizdiği duyguları paylaşması istenir. Paylaşım sırasında uygulayıcı aşağıdaki sorularla süreci yönetebilir:</p> <ul style="list-style-type: none">• Duygularını isimlendirirken neler yaşadın? Senin için duygularını tanımlamak zor muydu kolay mıydı?• Kupanda en çok yeri hangi duygu kaplıyor?• Kupanda en az yeri hangi duygu kaplıyor?• Bütün duygularını kupa üzerinde görmek sana nasıl geldi? <p>3. Öğrencilerin hepsi paylaşımlarını tamamladığında “Evet sevgili öğrenciler, hepimizin “Duygu Kupası”nda farklı farklı duygular var. Kiminiz öfke duygusunu, kiminiz kaygı duygusunu daha yoğun yaşarken kiminiz de mutluluk duygusunu daha yoğun yaşamakta (uygulayıcı buradaki duygu isimlerini gruptaki kupalara göre uyarlamalıdır). Hepinizin duygu kupası farklı olduğu gibi gündün güne de bu duygu kupaları değişebilir. Bugün daha çok üzüntü duyarken yarın kızgınlık hissedebilirsiniz. Önemli olan bu duygularınızı tanımlamanız ve duygu kupanızda kapladığı yeri görmenizdir. Eğer kupanızın hepsini kaplamaya başladıysa ve bu duygudan hoşlanmadıysanız o zaman bununla ilgili neler yapabileceğiniz hakkında düşünebilirsiniz.” diyerek etkinlik sonlandırılır.</p>

Kazanımın Değerlendirilmesi:	Öğrencilerin şu an yaşadıkları en az bir duyguyu isimlendirebilmeleri beklenmektedir.
Ödevler:	-
Uygulayıcıya Not:	Uygulayıcının kendi “Duygu Kupasını” hazırlaması ve öğrencilere rol model olması öğrenciler için kolaylaştırıcı bir özellik taşıyacaktır.
Etkinliği Geliştiren:	-
Ek:	Ek-1 Duygu Kupası

EK-1 DUYGU KUPASI

