

Oturum 6: Üzüntüyle Baş Etme

Etkinliğin Adı:	Üzül­düğüm Zaman
Amacı:	Öğrencilerin üzüntü duygusuyla olumlu baş etme yollarını öğrenmelerini desteklemek.
Yöntem:	Soru - cevap
Sınıf Düzeyi:	Ortaokul
Süre:	Bir ders saati
Materyal:	Üzül­düğüm zaman çalışma kâğıtları, boya kalemler
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık:	Öğrenci sayısı kadar çalışma kâğıdı çıktısı
Süreç (Uygulama Basamakları):	<ol style="list-style-type: none">1. Öğrencilere ekte verilen “Üzül­düğüm Zaman” çalışma kâğıtları dağıtılır. Ek-1’deki karenin içine kendilerinin üzgün hallerini ya da o durumu temsil eden bir şekil çizmeleri istenir.2. Daha sonra öğrencilerden üzüldükleri zaman neler yapabileceklerini Ek-2’deki kâğıt üzerindeki dairelere çizmeleri ya da yazmaları söylenir.3. Öğrencilerin hepsi etkinliği tamamladıklarında gönüllü olanlardan başlanarak herkesten çalışma kâğıdını göstererek üzüldüğü zaman neler yapabileceklerine ilişkin önerilerini paylaşmaları istenir.4. Paylaşımlar tamamlandığında “Evet arkadaşlar hepimize paylaşımları için teşekkür ederim. Hem kendi baş etme yollarınızı paylaştınız hem de diğer arkadaşlarınızın baş etme yollarını dinlediniz. Şimdi diğer arkadaşlarınızın baş etme yollarından size uygun olduğunu düşündüğünüz ve sizin kâğıdınızda olmayanları ekleyebilirsiniz.” yönergesi verilir.5. Tüm öğrenciler arkadaşlarını dinledikten ve kâğıtlarında yapmak istedikleri değişiklikleri yaptıktan sonra etkinlik sonlandırılır.
Kazanımın Değerlendirilmesi:	Öğrencilerden kâğıtlarına en az bir tane olumlu baş etme yöntemi yazmaları beklenmektedir.
Ödevler:	Öğrencilerden üzüldüğünde olumlu baş etme yöntemlerini yazdıkları kâğıtları evde uygun bir alana asmaları ya da saklamaları istenir. Üzgün hissettiklerinde bu kâğıda bakarak yapabilecekleri arasından birini seçerek uygulayabilecekleri söylenir.
Uygulayıcıya Not:	Üzgün olduğunda yapılabilecekler arasında “ağlamak” ifadesinin geçtiğinden emin olunmalıdır. Eğer öğrenciler bunu belirtmezlerse uygulayıcı kendi kâğıdını hazırlayarak oraya “ağlamak” yazabilir. Böylelikle üzgün hissedildiğinde ağlamanın da rahatlatıcı ve normal bir durum olduğu üzerine konuşulabilir.
Etkinliği Geliştiren:	-
Ek:	Ek-1 Üzüldüğüm zaman, Ek-2 Üzüldüğümde neler yapabilirim?

EK-1 ÜZÜLDÜĞÜM ZAMAN

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

EK-2 ÜZÜLDÜĞÜMDE NELER YAPABİLİRİM?

