

MODÜL 2

DUYGULARLA BAŞ ETME 1

Oturum 3: Korkuyla Baş Etme

Etkinliğin Adı:	Korku Canavarım
Amacı:	Öğrencilerin korku duygusuyla olumlu baş etme yollarını öğrenmelerini desteklemek.
Yöntem:	Beyin fırtınası, gözünde canlandırma, resim çizme
Sınıf Düzeyi:	Ortaokul
Süre:	Bir ders saati
Materyal:	Resim kâğıdı, boya kalemleri
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık:	-
Süreç (Uygulama Basamakları):	<ol style="list-style-type: none">1. Uygulayıcı aşağıdaki yönerge ile süreci başlatır: “Merhaba sevgili öğrenciler, geçen oturumda duygu kupamızı dolduran duygulardan bahsetmiştik. Bunlardan biri de korku duygusuydu. Bugün sizlerle korku duygusu üzerinde durmak istiyorum. Biliyorsunuz aslında tüm duygular içimizde ve bizi biz yapan şeyler. Şimdi bir düşünün bakalım eğer korku duygumuz olmasaydı neler olurdu?”2. Uygulayıcı öğrencilerin düşünmesi için bir iki dakika bekledikten sonra tartışmayı başlatır. Öğrenciler eğer fikir üretmekte güçlük çekerse kendi örnekler vererek süreci başlatır. Örnekler:<ul style="list-style-type: none">• Eğer korku duygum olmasaydı bana zarar verebilecek bir hayvanla karşılaştığımda bunu umursamazdım.• Eğer korku duygum olmasaydı bana zarar verebilecek insanların olduğu ortamlara girerdim.3. Burada önemli olan korku duygusunun her insanda olduğu ve bu duygunun olmasının bizi tehlikelerden koruduğunun vurgulanmasıdır.4. “Evet arkadaşlar, cevaplar için çok teşekkür ederim. Aslında korku bizi tehlikelerden koruyan bir duygu değil mi? Ama bazen korku duygusu o kadar çok güçleniyor ki merak, keşfetme gibi içimizdeki diğer duyguları baskılıyor. O zaman da korku duygusunu biraz zayıflatmamız gerekiyor değil mi? Şimdi sizden istediğim içinizdeki korku duygusunu bulmanız ve içinizde kapladığı yerin büyüklüğünü görmeniz. Dilerseniz gözlerinizi kapatabilirsiniz. Korku duygusu içinizde nerede? Hangi büyüklükte? Bir iğne ucu kadar kalmış ve artık sizi koruyamıyor mu? Yoksa kocaman bir basketbol topuna dönüşmüş ve diğer her şeyi ezmiş mi? Korku arkadaşınız mı yoksa canavara mı dönüşmüş?” Öğrencilere odaklanmaları ve içlerindeki korkuyu düşünmeleri için bir iki dakika süre tanınır.

Süreç (Uygulama Basamakları):	<p>5. Daha sonra öğrencilerden içlerindeki korkunun resmini yapmaları istenir. Her öğrenci kendi korkusunun şeklini ve büyüklüğünü düşünerek korkunun resmini çizer. Resimler çizilirken çizim yeteneğinin önemli olmadığı herkesin dilediği gibi çizebileceği vurgulanır. Çizimler tamamlandıktan sonra gönüllü olanlar gruba çizimlerini gösterip anlatırlar.</p> <p>6. “Evet arkadaşlar korku resimlerinizi benimle ve grupla paylaştığınız için çok teşekkür ederim.” denilip resimlerdeki benzerlikler ve farklılıklar vurgulanır.</p> <p>7. “Korkumuz canavara dönüştüğünde bizim birçok davranışımızı etkileyebilmektedir. Korkusu şu an canavar şeklinde olanlar ya da canavara dönüşmesin isteyenler sizce bunun için neler yapabiliriz?” diye sorularak öğrencilerin korkuyla olumlu baş etme yöntemlerini tartışmaları sağlanır.</p> <p>8. Uygulayıcı bahsedilen olumlu baş etme yöntemlerini toplar ve hepsini tahtaya yazarken öğrencilerden de bu yöntemleri farklı bir kâğıda yazmalarını ister.</p> <p>9. “Evet sevgili öğrenciler, korkularınız çok fazla olduğunda ya da arttığında yazdığınız olumlu baş etme yöntemlerini okuyarak aslında ne kadar güçlü olabileceğinizi hatırlayın.” diyerek etkinlik sonlandırılır.</p>
Kazanımın Değerlendirilmesi:	Öğrencilerden en az bir tane korkuyla olumlu baş etme yöntemi söylemeleri ve yazmaları beklenmektedir.
Ödevler:	-
Uygulayıcıya Not:	Öğrenciler korkunun resmini yapmak istemezlerse korkularının onlara seslendiği bir mektup yazabilirler.
Etkinliği Geliştiren:	-
Ek:	-