|  |  |
| --- | --- |
| **Etkinliğin Adı:**  | Duyguları Tanıma ve Öfke Kontrolü |
| **Sınıf:**  | 3, 4. Sınıf |
| **Öğrenci Sayısı:**  | Tüm Sınıf |
| **Süre:** | 2 Ders Saati |
| **Ortam:** | Sınıf |
| **Sınıf Düzeni** | Oturma Düzeni |
| **Araç-Gereç:** | Form-1, Boş kağıt |
| **Süreç:**1. Öğretmen tarafından etkinliğe başlamadan önce “Parmak Şıklatma” alıştırması yapılır: Öğrenciler, sınıftaki boş alana daire şeklinde sıralanırlar. Bir- iki denildiğinde iki avucunu sayma temposuyla dizlerine vururlar. Bu birkaç kez tekrarlandıktan sonra üç- dört dendiğinde alkış yapılır. Bir- iki- üç- dört dendiğinde önce iki kez dizlerine sonra iki kez ellerine vururlar. Beş- alt dendiğinde parmaklarını şıklatırlar. Daha sonra yavaşlayarak tekrar edilir sonra da hızlanarak etkinlik sonlandırılır.
2. Temel duygular (üzüntü, mutluluk, korku, şaşkınlık) birkaç örnekle anlatılır. Sonra temel duygu ifadeleri tahtaya asılır. Öğrencilere aşağıdaki örnek durumlar karşısında neler hissedecekleri sorulur:
	* Yolda giderken bir köpek size havladı
	* Sıra arkadaşınız size bir hediye verdi.
	* Bir arkadaşınız sizi itip düşürdü.
	* Arkadaşların oyun oynarken, seni oyuna almadılar
	* Çok istediğin bir oyuncağa hiç sahip olamayacağını öğrendin.

(BU ÖRENKLER ÖĞRETMEN TARAFINDAN ÇOĞALTILABİLİR.)1. Öğrencilere dört tane boş yüz ifadesi dağıtılır. Öğrencilere dört boş yüz ifadesine mutlu üzgün-kızgın-şaşkın yüz ifadesi çizmeleri söylenir. Okunacak durumlarda hangi duyguyu hissedeceklerse, o yüz ifadesini kaldırmaları söylenir.
* Öğretmeniniz ev ödevinizi yapmadığınız için size kızmış.
* Kardeşiniz hastalanmış.
* Eve gittiğinizde anneniz size televizyonun bozulduğunu söyledi.
* Babanız sizi pazar günü hayvanat bahçesine götüreceğini söyledi.
* Oyun oynarken size top gelmedi.

(BU ÖRENKLER ÖĞRETMEN TARAFINDAN ÇOĞALTILABİLİR.)1. Paylaşım soruları sorulur:

**Değişik durumlarda arkadaşınızla aynı ifadeyi kaldırdınız mı? Niçin?** - Evet, duygularımız farklı olabilir. **Değişik durumlarda arkadaşınızla aynı ifadeyi kaldırdınız mı? Niçin?** - Evet, duygular farklıdır. **Aynı durum karşısında başkalarından farklı duygular yaşamanız normal midir?** - Evet, normaldir. **Aynı durum karşısında başkalarının da bizden farklı duygular yaşamasını nasıl karşılamamız gerekir?**  - Saygı ve hoşgörüyle karşılamamız gerekir. * **Sizce iyi duygu kötü duygu diye bir şey var mıdır?**
* İyi duygu kötü duygu diye bir şey yoktur. Önemli olan hissettiğimiz duyguları davranışlarımızla nasıl ifade ettiğimizidir.
1. Öğretmen tarafından sınıfa aşağıdaki sorular sorulur.
* Eğer insanlar olumsuz duygularını hiç bir zaman kontrol etmeseler, kızgınlıklarını ya da öfkelerini, sonuçlarını düşünmeden dışarıya vursalar ne olurdu? Hayat neye benzerdi?
* İnsanlar duygularını nasıl kontrol eder? Siz nasıl ediyorsunuz?
1. Öğretmen tarafından her sıra (Duvar kenarı, öğretmen masasının önü, orta sıra…) bir grup yapılır. Her gruba bir boş kağıt verilir. Bir yazıcı bir de sözcü seçilir. 5 dakika süre verilir süre sonunda grupların sözcüleri tahtaya çıkarılır, “öfkemizi kontrol etmek için neler yapabiliriz?” sorusuna en fazla yanıtı yazan grup birinci seçilir ve diğer grup arkadaşları tarafından tahtaya çıkarılıp alkışlatılır.
2. Öğretmen tarafından yazılan cevaplar toplanır.
* İçimizden 10'a kadar saymak ve kendimize "gevşe", "sakin ol" demek,
* Karnımızdan nefes alıp verirken kendimize "sakinleş", "öfkemi kontrol edebilirim" gibi sözler söylemek,
* Bulunduğun ortamdan uzaklaşmak
* Temiz hava almak

…. (BU ÖRENKLER ÖĞRETMEN TARAFINDAN ÇOĞALTILABİLİR.)**Değerlendirme:** |

FORM 1:





