

9. SINIF ETKİNLİKLERİ

İLİŞKİLERİMİN ENSTRÜMANI: DUYGULAR

Gelişim Alanı	Sosyal Duygusal
Yeterlik Alanı	Duyguları Anlama ve Yönetme
Kazanım/Hafta	Kişilerarası ilişkilerde duyguları ifade etmenin önemini fark eder. / 12. Hafta
Sınıf Düzeyi	9. Sınıf
Süre	40 dk (Bir ders saati)
Araç-Gereçler	1- Çalışma Yaprağı-1 2- Zarf 3- Kalem 4- Makas
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık	1. Çalışma Yaprağı-1' de her grup için ayrı belirtilmiş cümleler ve duygu kelimeleri kesilir. Duygu kelimeleri zarfa konur. Grup sayısı kadar duygu zarfları oluşturulur. Her gruba bir cümle ve bir zarf gelecek şekilde materyal hazırlanır.
Süreç (Uygulama Basamakları)	<ol style="list-style-type: none"> Öğrencilere duygular ile ilgili bir etkinlik yapılacağı bilgisi verilir ve aşağıdaki açıklama ile etkinliğe giriş yapılır. <i>"Sevgili öğrenciler, duygular olaylar karşısında ne hissettiğimizi, ihtiyaçlarımızı, tepkilerimizi yansıtması ve ilişkilerimizi yönlendirmesi bakımından önemlidir. Şimdi size belli aralıklarla mutlu, üzgün, öfkeli gibi duygu durumları söyleyeceğim Sizlerden yüz ifadelerinizi ve beden dilinizi kullanarak sizlere vereceğim duygu yönergesine göre sınıfta serbestçe yürümenizi istiyorum. Mutlu olarak yürüyelim. Üzgün olarak yürüyelim. Öfkeli olarak yürüyelim. Heyecanlı olarak yürüyelim. Kaygılı olarak yürüyelim. Şaşkın olarak yürüyelim. Utanmış olarak yürüyelim."</i> Öğrencilerin duygu durumları ile yürümesi sona erdikten sonra herkesin yakınındaki kişiyle ikili eşleşmesi istenir ve ikili olarak sınıftaki herhangi bir sıraya oturmaları istenir. Öğrencilerin sırayla en son yaşadıkları bir olayı ve hissettikleri duyguyu konuşmadan beden dili ile eşlerine anlatmaları, anlatımın ardından olayın ve duygunun ne olduğunun tahmin edilmesi istenir. Gruplara anlatımları için 10 dakika süre verilir. Grup çalışmalarının ardından öğrencilere aşağıdaki sorular sorulur ve gönüllü olan öğrencilerden paylaşımları alınır. <ul style="list-style-type: none"> Duyularınızı ifade ederken anlaşılmadığınızı gördüğünüzde neler hissettiniz?

Süreç (Uygulama Basamakları)

- Duygularınızı ifade ederken anlaşıldığınızı gözlemlediğinizde neler hissettiniz?
 - Grup arkadaşınızın kendi duygularını ifade etmeye çalışırken kolaylaştırmak için neler yaptınız?
 - Duygularınızı beden dili aracılığıyla ifade etmek için hangi stratejileri/ yolları kullandınız?
4. Öğrenciler sınıf mevcuduna göre 5-6 kişilik gruplara ayrılır. Çalışma Yaprağı-1' de yer alan bir cümle ve içinde duyguların bulunduğu zarflar gruplara dağıtılır. Öğrencilerden zarflardan birer duygu çekmeleri istenir ve çektikleri duyguyu gruptakilere göstermemeleri gerektiği söylenir. Önlerinde bulunan cümleyi, çektikleri duyguyu yansıtacak şekilde gruba okumaları ve gruptakilerin duyguyu tahmin etmesi istenir.
 5. Gruptaki her üyenin okuması bittiğinde cümlenin farklı duygular aracılığıyla yansıtılması ile cümlenin anlamında bir değişiklik olup olmadığı sorulur. Öğrencilerden gönüllü olanların paylaşımları alınır.
 6. Sürece aşağıdaki tartışma soruları ile devam edilir.
 7. İlişkilerimizde duyguları ifade etmenin önemi nedir?
 8. Hissedilen duygunun fark edilerek ifade edilmesinin kişiye katkıları var mıdır? Neden?
 9. Duygularımızı nasıl ifade edebiliriz?
 10. Duyguların ifade edilmediği veya yanlış ifade edildiği durumlarda ilişkilerimiz nasıl şekillenir? Örneklerle açıklayabilir misiniz?
 11. Etkinlik aşağıdaki konuşma ile sonlandırılır.

"Sevgili öğrenciler, bazı zamanlar duygularımızı fark etmekte veya onları ifade etmekte zorlanabilmekteyiz. Ama bu durum duygularımızın varlığını değiştirmez ve farklı davranışlarımızda çıkış yolu bulurlar. Bu etkinlikte duygularımızın ifade edilmesi ile ilgili bazı pratikler yaptık. Kişinin duygularıyla ilgili konuşması, bu duyguları anlaması ve kontrol etmesi için en kısa yoldur. Yapılan araştırmalarda duyguları sözel ya da sözel olmayan yollarla ifade etmenin fiziksel ve ruhsal sağlık üzerinde olumlu etkileri olduğu, ruh sağlığı ile birlikte kişilerarası ilişkileri devam ettirmek için önemli olduğu bilinmektedir."

Kazanımın Değerlendirilmesi

1. Duygu ifade günlüğü tutmaları istenebilir. Duygu ifade günlüğüne, günlük hayattaki ilişkilerinde hissettikleri duygular, ilişkilerinde duygularını nasıl ifade ettikleri, duygularını ifade etmede zorlandıkları ilişkiler, duygularını ifade ederken kendilerini rahat hissettikleri ilişkiler ve duygularını ifade etmek için alternatif stratejilerinin neler olduğu yazılabilir.

Uygulayıcıya Not

1. Duygu ile yürüme aşamasında her öğrencinin verilen duygunun rolüne girildiği gözlemlendikten sonra bir sonraki duyguya geçilebilir. Her duygu durumuna birer dakika verilebilir.
2. Çalışma Yaprağı-1'den bilgisayar çıktısı alınamadığı durumlarda duygular ve cümleler elle yazılarak oluşturulabilir. Zarfın olmadığı durumlarda torba veya kese kullanılabilir.

Özel gereksinimli öğrenciler için;

1. Etkinlik başlangıcında sınıfta yürüme sürecinde akran eşlemesi yapılarak öğrencilerin birbirine destek olmaları sağlanabilir.
2. Sorular basitleştirilerek öğrencilerin etkinlik sürecine katılımları desteklenebilir.
3. Grupların oluşturulma sürecinde öğrencilerin onlara destek olabilecek akranları ile bir arada olmasına dikkat edilebilir.

Etkinliği Geliştiren

Ece ERDEN

Çalışma Yaprağı 1

GRUBUN CÜMLESİ	DUYGU KELİMELERİ		
"SEN DE Mİ GELECEKSİN?"	MUTLULUK	ÜZÜNTÜ	HAYAL KIRIKLIĞI
	KAYGI	ŞAŞKINLIK	KORKU
	ÖFKE	HEYECANLI	UTANÇ
" YURT DIŞINA GİDİYORUM "	MUTLULUK	ÜZÜNTÜ	HAYAL KIRIKLIĞI
	KAYGI	ŞAŞKINLIK	KORKU
	ÖFKE	HEYECANLI	UTANÇ
" YAZAR MI OLACAKSIN?"	MUTLULUK	ÜZÜNTÜ	HAYAL KIRIKLIĞI
	KAYGI	ŞAŞKINLIK	KORKU
	ÖFKE	HEYECANLI	UTANÇ
" BUNU NEDEN YAPTIN? "	MUTLULUK	ÜZÜNTÜ	HAYAL KIRIKLIĞI
	KAYGI	ŞAŞKINLIK	KORKU
	ÖFKE	HEYECANLI	UTANÇ
"OKULUMUZA O GÖREVLİLER GELDİ "	MUTLULUK	ÜZÜNTÜ	HAYAL KIRIKLIĞI
	KAYGI	ŞAŞKINLIK	KORKU
	ÖFKE	HEYECANLI	UTANÇ

KAYNAK:

Kuyumcu, B. (2012). Türk ve İngiliz Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş Duygusal Farkındalık ve Duygularını İfade Etmelerinin Ülke ve Cinsiyet Değişkenlerine Göre İncelenmesi, Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, Cilt: 14, Sayı: 2.

9. SINIF ETKİNLİKLERİ

SANAL KANKA

Gelişim Alanı	Sosyal Duygusal
Yeterlik Alanı	Kişiler Arası Beceriler
Kazanım/Hafta	Sanal arkadaşlığı arkadaşlık ilişkileri kapsamında sorgular. / 25. Hafta
Sınıf Düzeyi	9. Sınıf
Süre	40 dk (Bir ders saati)
Araç-Gereçler	1- Çalışma Yaprağı-1 2- Çalışma Yaprağı-2 3- Etkinlik Bilgi Notu
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık	1. Etkinlikten önce Çalışma Yaprağı-1 ve Çalışma Yaprağı-2 oluşturulacak grup sayısı kadar çoğaltılır. 2. Etkinlik Bilgi Notu okunur.
Süreç (Uygulama Basamakları)	1. Uygulayıcı tarafından sınıfı 6 gruba ayırmak için öğrencilere şu yönerge verilir: <i>"En öndeki 6 öğrenci (her bir öğrenci bir sayı söyleyerek) 1'den 6 ya kadar sayın (en önde oturan öğrenci 1 der, sonraki öğrenci 2 der 6 ya kadar devam eder.) şimdi diğer öğrenciler de aynı şekilde 1 den 6 ya kadar sayın şimdi sınıfta 1 diyenler bir grup 2 diyenler bir grup 3'ler bir grup 4'ler bir grup 5'ler bir grup 6'lar bir grup olsunlar. Aynı sayıyı söyleyen öğrencilerden grup oluşturulur."</i> 2. Grup oluşturulduktan sonra şu yönerge verilir: <i>"Sevgili öğrenciler, sosyal bir varlık olarak yaşamınızda sağlıklı arkadaşlık kurmanın sizleri her yönden geliştirdiğini biliyoruz. Sizleri seven, güvenen, değer veren arkadaşlarınızın olması sizi hem mutlu eder hem de zorluklarla mücadelenizde destek sağlar. Çevrenizdeki insanların, arkadaşlarınızın, ailenizin, sevdiğiniz değer verdiğiniz kişilerin oluşturduğu topluluğa sosyal ağ diyoruz. Son zamanlarda sosyal ağımızda yeni bir iletişim kaynağı olarak sosyal medya da yani sanal bir ağ da yer almaya başladı. Sizlerin de zaman zaman sosyal medyada yüz yüze gelmediğiniz fakat mesajlar ve paylaşımlara verilen tepkiler yoluyla ya da birebir iletişime geçtiğiniz arkadaşlarınız olabilir. Seçtiğiniz arkadaşlar bazen sizin yaşamınıza katkı sağlar bazen de birtakım çatışmalar yaşayabilirsiniz. Burada arkadaşlarınızı hangi kriterlere göre seçtiğiniz ve nelere dikkat ettiğinizi düşünmenizi istiyorum."</i> 3. Çalışma Yaprağı-1 ve Çalışma Yaprağı-2 oluşturulan gruplara dağıtılır ve çalışma yapraklarında bulunan sorular üzerine 10 dakika kendi aralarında

Süreç
(Uygulama
Basamakları)

konuşmalarına izin verilir. Sonrasında her gruptan bir sözcü seçilerek grupların paylaşımları alınır.

4. Grupların paylaşımları alındıktan sonra aşağıdaki tartışma soruları ile süreç sürdürülür:

- Arkadaş seçiminizde dikkate aldığınız kriterleri bulmaya çalışırken zorlandınız mı?
- Yüz yüze gelebildiğiniz arkadaşlarınızla sanal arkadaşlarınızı düşündüğünüzde kriterleriniz benzerlik gösteriyor mu?
- Yüz yüze arkadaşlarınızla neler yaparsınız?
- Sanal arkadaşlarınızla neler yaparsınız?
- Sanal arkadaşların artıları ya da eksileri nelerdir?
- Arkadaşlık ilişkilerinizdeki beklentilerinizi sanal arkadaşlıkların karşılayabileceğini düşünüyor musunuz? Nasıl?

5. Öğrencilerin paylaşımları alındıktan sonra etkinlik şu açıklamayla sonlandırılır:

“Sevgili öğrenciler bugün sanal ve gerçek arkadaşlarımızı seçerken nelere dikkat ediyoruz bunu fark ettiniz. Yüz yüze iletişim kurabildiğimiz arkadaşlıklarımızla sanal arkadaşlıklarımızı karşılaştırma fırsatı bulduk belki de. Hangi ihtiyaçlarımızı, isteklerimizi, duygularımızı ve sevinçlerimizi hangi tür arkadaşlarımızla paylaşabileceğimizi fark ettik.”

Kazanımın
Değerlendirilmesi

1. Öğrenciler arkadaş seçimi ve öncelik verdikleri kriterler açısından gözlemlenebilir.

Uygulayıcıya Not

1. Grup çalışmalarında uygulayıcının aralarda dolaşarak öğrencileri paylaşmaya teşvik etmesi faydalı olabilir.

Özel gereksinimli öğrenciler için;

1. Gruplar oluşturulurken uygun akran eşleştirmesi yapılarak sosyal çevre düzenlenebilir.
2. Yapılan açıklamalar, sorulan sorular ve verilen yönergelerde kullanılan dil sadeleştirilerek etkinlik basitleştirilebilir.
3. Etkinlik sırasında öğretmen geri bildirim sunarak destek verebilir.

Etkinliği Geliştiren

Nilgün ATAY

**YÜZ YÜZE ARKADAŞLIKLARINIZDA
YAKIN ARKADAŞLARINIZIN ÖZELLİKLERİ NELERDİR?
ARKADAŞ SEÇERKEN KRİTERLERİNİZ NELERDİR?
NEDEN KRİTERLERİNİZ VARDIR?**



**SANAL ARKADAŞLIKLARDA
SEÇTİĞİNİZ SANAL ARKADAŞLARINIZIN ÖZELLİKLERİ
NELERDİR?**

**ARKADAŞ SEÇERKEN KRİTERLERİNİZ NELERDİR?
NEDEN KRİTERLERİNİZ VARDIR?**



ETKİNLİK BİLGİ NOTU

SANAL ARKADAŞLIK

“Arkadaşlık, iki veya daha fazla kişi arasındaki aktif ve destekleyici davranışları ifade etmekte kullanılan bir terimdir” Arkadaşlık; her bir bireyin karşılıklı olarak mutluluğu ve hatırı ile alakalı olan ve içtenliğin ölçülerini içeren kesin kişisel bir ilişkidir. Bu nedenle şüphesiz yaşamımızda önemi büyüktür. Kişiler arasındaki ilişkilerin niteliğini belirlemede de kullanılan “arkadaşlık” terimi, karşılıklı bilgi edinme, etkilenme ve itibar ile birlikte zor zamanlarda birbirlerine yardım etme ve destek olma anlamına gelmektedir. Dünyada pek çok ülke ve pek çok kültürde arkadaş ve arkadaşlık kavramlarına çok fazla değer verilmiş, arkadaşlığın önemi tüm büyük dinler tarafından vurgulanmıştır. Toplum yaşantımıza baktığımızda akrabalık ve arkadaşlık ilişkilerinin her zaman önemli yer edindiğini görürüz. Eski Türk geleneklerinde “arkadaş” teriminin kökeni arkadaşlığın önemini çok iyi vurgulamaktadır. Rivayete göre eski Türklere savaş zamanında askerler, ok atarlarken sırtlarını kayaya veya ağaca dayayarak arkalarından gelebilecek herhangi bir saldırı ya da tehlikeden kurtulmayı amaçlamış. Zaman içinde sırtlarını dayadıkları taş, ‘arkadaş’ deyiminin “arkadaş” deyimine dönüşerek güvenilir kişilere verilen isim hâlini aldığı söylenmektedir.

Arkadaş olan kişiler arkadaşlıklarına önem verir, birbirlerine bağlılıklarını ve fedakârlıklarını sunarlar. Genellikle zevkleri bir noktada birleşir veya benzerlik gösterir. Arkadaşlar, birbirlerine zaman ayırır, birlikte vakit geçirir, sıkıntılarını, sevinçlerini paylaşırlar ve hatta zaman zaman birbirlerine yaşam koçluğu ya da akıl hocalığı bile yapabilirler. İnsanların karakterlerinin şekillenmesinde de kısmen bile olsa arkadaşlığın bir payı vardır. Arkadaşlık zamanla ve genellikle arkadaş olarak seçilen kişilerin aşağıdaki özellikleri göstermesi ile başlar.

- Arkadaşı için iyi niyetler besleme ve en iyi olanı isteme,
- Sempatik olma ve empati yapabilme,
- Arkadaşına gerçekleri söylemenin çok zor olduğu zamanlarda bile dürüst olma ve yaptığı benzer hatalarına karşı uyarma,
- Karşılıklı saygı ve anlayış daha farklı bir bakış açısıyla, arkadaşlığın özellikleri şu şekilde özetlenebilir:
- Belirli insanların gönüllü etkileşimleriyle gerçekleşen bir ilişkidir.
- Arkadaşlığın temeli, iki birey arasındaki dayanışmaya bağlıdır.
- Bir arkadaşlığın oluşabilmesi için belirli süreli bir etkileşimin olması gerekir.

Çevrim içi ilişki kurma davranışları konusunda çok az sayıda çalışma yapılmasına rağmen, internet ortamında gelişen bu tür ilişki kurma şekilleri hususunda pek çok iletişim türleri tanımlanmıştır. Bütün bu çalışma ve tanımlamalardan ortaya çıkan ortak özellik, internetin (sanal ortam), bireylere samimiyet içeren maksatlı bir iletişim kurma kabiliyeti verdiğidir. Devam eden ilişkilere yardımcı olan iletişim davranışlarını artıran internet, öte yandan daha fazla anti sosyal davranışların gelişmesine sebep olur.

Sanal iletişim kurma metodlarını kullanım oranının tahmin edilenden çok daha fazla olduğu görülmüştür. Örneğin iş yerinde yapılan e-posta ile yazışmalar, sanal iletişimlerin kişisel olmayan yanlarını gösterir. Bu konuda yapılan çalışmalar, sanal âlemde kurulan kişisel olmayan ilişkiler ile kullanıcıların genellikle sosyalleştiklerini, ilişkilerini sürdürdüklerini, oyun oynadıklarını ve e-posta yolu ile duygusal destek aldıklarını bildirirler. İnternet ortamında yüz yüze konuşmada kullanılan jest ve mimiklerin eksikliği, klavyenin kullanımıyla giderilmeye çalışılır. Örneğin gülümsemeyi ifade etmek için “:-)” ifadesi kullanılır.

Aynı zamanda kullanıcılar, duygu ifadeleri ve metindeki sınırlendirici sözler yardımı ile konuşmalarını sürdürürler veya konuşmalarına ara verirler. Arkadaşça bir mesaj almak ya da mesaj vermek isteyen bir kişi örneğin, metinde bir "sırıma" veya "yalnızca şaka" anlamlarına gelen bir kelime veya ibare yerleştirerek arkadaşlarına sataşabilir. Böylece insanlar bilgisayar destekli iletişimin teknik sınırlamalarının üstesinden gelmeye çalışırlar. İnsanların bilgisayar destekli iletişimin teknik sınırlamalarının üstesinden gelmelerindeki diğer bir yol, yalnızca ilave iletişim kanalları ile bilgisayar destekli iletişimi tamamlamaktır. Bilgisayar destekli iletişimi tamamlayıcı olarak e-posta ve telefon gibi araçlar kullanılabilir.

Bilgisayar destekli iletişimin örneğin utangaç ve içedönük kişilerin daha kolay iletişim kurmasını sağladığı yapılan çalışmalarla desteklenmiştir. Sanal arkadaşlığın sınırları kaldırma ve anında iletişim sağlama gibi birçok katkıları bulunsa da olumsuz yönleri de bulunmaktadır. Yüz yüze olmama ve anonim olma durumları kötüye kullanıldığında çevrimiçi ilişkiler zarar verici olabilmektedir.

KAYNAK:

Korukçu Sarıcı, M.B. (2009). Gençlerin internet sohbet ortamlarında kurdukları arkadaşlıklar: Sanal arkadaşlık fenomeni üzerine bir araştırma (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
https://toad.halileksi.net/sites/default/files/pdf/sosyal-aglarda-sosyal-destek-beklentisi-olcegi-toad_0.pdf adresinden erişilmiştir.