



Etkinlik Adı: Duygu Günlüğüm

Yaş Grubu: 14 - 18 yaş

Süre: 30 dakika

Kazanımlar / Amaçlar:

- Çocuğun günlük duygularını fark etmesi ve yazılı ifade becerisi geliştirmesi.
- Öğretmenin öğrencilerin duygu düzenleme eğilimlerini takip etmesine yardımcı olmak.

Materyaller:

- Küçük defter veya not kâğıtları

Uygulama Yönergesi (Öğretmen için):

1. Öğretmen öğrencilerinden küçük bir defter edinmelerini ister.
2. Günlük tutmak hakkında sınıf ile birlikte tartışma yapılır.
3. Öğrencilerden gün sonunda bu edindikleri defterlerine “Bugün ne yaşadım? En çok hangi duyguyu hissettim?” gibi günlük olarak yaşadıkları olayları ve duyguları not etmeleri istenir.
4. Öğrenciler dilerse günlüklerini paylaşabilir, dilerse sadece kendilerine saklayabilir.
5. Paylaşıldığı takdirde dikkat çeken bir durum (tekrarlayıcı olumsuz duygu ve düşünceler vb) olduğunda rehberlik ve psikolojik danışmanlık servisine bildirilir.

Beklenen Çıktılar:

- Çocuklar duygularını fark eder ve daha iyi ifade etmeyi öğrenir.
- Öğretmen, yazılı paylaşımlardan öğrencilerin duygusal süreçleri hakkında ipuçları alır.

Öğretmen İpuçları:

- Günlüğün öğretmen tarafından öğrenciyi değerlendirme aracı olmadığı öğretmen tarafından öğrencilere vurgulanır.
- “Bu defter öğretmen için değil, senin kendini anlamak için” şeklinde bir açıklama yapmak öğrencinin kaygısını azaltır.
- Öğrenciler bu yaş aralığında mahremiyete çok önem verir. Paylaşım tamamen gönüllü olmalıdır. Hiçbir öğrenci günlüğünü okumaya zorlanmamalıdır.