



1. Etkinlik Adı: Duygu Termometresi

Yaş Grubu: Tüm yaşlar

Süre: 10 – 15 dakika (her sabah)

Kazanımlar / Amaçlar:

- Öğrencilerin duygularını tanıma, ifade etme ve baş etme becerilerini geliştirmek.
- Öğretmenin sınıfın genel duygusal iklimini takip etmesine imkân tanımak.

Materyaller:

- “His Termometresi” posteri (renkler veya yüz ifadeleriyle hazırlanmış).
- İsim yazılı mandallar / etiketler.

Uygulama Yönergesi (Öğretmen için):

1. Öğretmen, yeşilden kırmızıya doğru (yeşil → sarı → kırmızı) renkli kartonlar keser ve üzerine temel duyguları (ör: mutlu, sakin, şaşkın, kaygılı, öfkeli, üzgün) yazar.
2. Kartonlar yukarıdan aşağıya olumlu duygulardan olumsuz duygulara doğru sıralanarak büyük bir termometre görseli oluşturulur.
3. Öğretmen temel duyguların olduğu; yukarıda olumlu duygudan başlayan aşağı doğru olumsuz duygular yer alacak şekilde, termometre şeklinde duyguları sıralar. Renkleri Yeşilden, sarı ve kırmızıya doğru (yukarıdan-aşağı) değişebilir.
4. Öğretmen her bir öğrencinin adını mandal ve etiketlere yazar.
5. Öğretmenin önceden hazırladığı “His Termometresi” posteri önceden hazırlanan mandallarla birlikte sınıf panosuna veya kapı girişine asılır.
6. Öğrenciler, her sabah sınıfa girerken isimlerinin yazılı olduğu mandalı o günkü duygu durumlarına uygun bölüme yerleştirir.
7. Öğretmen panoyu gözlemler, sınıfın duygusal durumunu değerlendirir.
8. Gerekli olduğunda bireysel ya da grup sohbetleri başlatılır.
9. Öğretmen bu çalışmayı yaparken özellikle olumsuz duygularda çocukları iyi gözlemlemeli, dikkat çeken bir durum (donukluk, aşırı reaksiyon, uyumsuzluk vs) söz konusu olduğunda bunları not alıp rehberlik ve psikolojik danışmanlık servisine bildirmelidir.

Beklenen Çıktılar:

- Öğrenciler farklılıklarına rağmen güçlü yönlerini keşfeder.
- Öğrenciler duygularını daha kolay tanımlar ve ifade eder.
- Öğretmen sınıfın genel duygusal durumunu izleyebilir.
- Gerekli durumlarda öğrenciye bireysel destek sağlanabilir.

2. Etkinlik Adı: Duygu Kutusu

Yaş Grubu: Tüm yaşlar

Süre: 10 – 15 dakika (günlük veya haftalık)

Kazanımlar / Amaçlar:

- Öğrencilerin güvenli bir ortamda duygularını ifade edebilmelerini sağlamak.
- Sınıfta empati ve duygusal farkındalık geliştirmek.

Materyaller:

- “His Termometresi” poster (renkler veya yüz ifadeleriyle hazırlanmış).
- İsim yazılı mandallar / etiketler.

Uygulama Yönergesi (Öğretmen için):

1. Öğretmen bütün malzemeleri temin eder.
2. Sınıfta renkli bir kutu yerleştirilir, yanına boş kâğıtlar ve kalemler bırakılır.
3. Öğrenciler gün içinde yaşadıkları duyguları isimsiz olarak yazıp kutuya atar.
4. Öğretmen her gün birkaç notu anonim olarak okur.
5. Sınıfta, bu duygularla baş etme yolları üzerine kısa bir sohbet yapılır.
6. Öğretmen bu çalışmayı yaparken özellikle olumsuz duygularda çocukları iyi gözlemlemeli, dikkat çeken bir durum (donukluk, aşırı reaksiyon, uyumsuzluk vs) söz konusu olduğunda bunları not alıp rehberlik ve psikolojik danışmanlık servisine bildirmelidir.

Beklenen Çıktılar:

- Söze dökmekte zorlanan öğrenciler alternatif bir ifade yolu bulur.
- Sınıfta duygusal empati gelişir.
- Öğrenciler, farklı duyguların herkes tarafından yaşanabileceğini öğrenir.

3. Etkinlik Adı: Sakinleşme Alanı (Kendini Toparlama Köşesi)

Yaş Grubu: Tüm yaşlar

Süre: İhtiyaç oldukça (5–10 dakika)

Kazanımlar / Amaçlar:

- Öğrencilerin zorlayıcı duygularla baş edebilmesi için güvenli bir alan sunmak.
- Öz düzenleme becerilerini desteklemek.

Materyaller:

- Nefes kartları.
- Stres topu.
- Kısa hikâye kitapları.
- Duygu kartları / sakinleştirici görseller.

Uygulama Yönergesi (Öğretmen için):

- Sınıf içinde sessiz bir köşe belirlenir ve “Sakinleşme Alanı” olarak düzenlenir.
- Köşeye nefes kartları, stres topu, sakinleştirici görseller, kısa kitaplar yerleştirilir.
- Öğrencilere bu alanın ceza yeri olmadığı, zorlandıklarında kendilerini toparlamak için bir mola alanı olduğu açıklanır.
- Öğrenci, öğretmenden izin alarak kısa süre burada vakit geçirebilir.

Beklenen Çıktılar:

- Öğrenciler, zorlandıklarında içe kapanma veya öfke yerine destekleyici bir alanı tercih etmeyi öğrenir.
- Öğretmen, öğrencinin ihtiyacına yargılayıcı olmadan yanıt verir.
- Sınıfta empati ve anlayış gelişir.

Öğretmen İçin Genel İpuçları

- Model Olun: Etkinlikleri önce kendiniz uygulayarak öğrencilere örnek olun.
- Zorlamayın: Öğrencileri paylaşmaya teşvik edin ancak paylaşmak istemeyenleri zorlamayın.
- Güvenli Alan Yaratın: Etkinlik sırasında yargılayıcı olmayan, kabul edici bir dil kullanın.
- Somutlaştırın: Soyut kavramlarda (destek, güven, dayanıklılık gibi) öğrencilerin yaşına uygun örnekler verin.
- Esnek Olun: Etkinliği sınıfın dinamiğine göre uyarlayın, gerekirse süresini kısaltın ya da uzatın.
- Olumlu Geri Bildirim Verin: Öğrencilerin katkılarını mutlaka takdir edin (“Çok güzel düşünmüşsün”, “Senin paylaşımın bize ilham oldu” gibi).
- Gizliliğe Dikkat Edin: Öğrencilerin paylaştığı özel bilgilerin sınıf dışına taşmamasını vurgulayın.
- Duygusal Farkındalık: Öğrencilerde zorlanma ya da yoğun duygu gözlerseniz, bireysel destek sunmayı erteleyin ama takip edin.