FAALİYET 2

HANGI BÖLGEDEYIM?

KAPSANAN BECERİLER: Öz-düzenleme
GEREKLİ SÜRE: 45-50 dakika

KISA GİRİŞ

Bu aktivite, öğrencilerin duygularını kolayca tanımalarına, içinde bulundukları "bölgeyi" belirlemelerine ve diğer bölgelerden herhangi birinden "yeşil bölgeye" nasıl geçeceklerini düşünmelerine yardımcı olmak için tanıdık ve kolay trafik işaretlerini kullanır. Sonuç olarak, öğrencilerin duygularını düzenlemelerine ve olumlu hislerini artırmalarına yardımcı olur. Kolayca tanımlanabilen semboller, bölgeleri çocuklar için basit ve sezgisel hale getirir, ancak duygularını kolayca ve eğlenceli bir şekilde anlamak isteyen herkes için de geçerlidir.

FAALİYETE İLİŞKİN BAĞLANTI

https://positivepsychology.com/emotion-regulation-worksheets-strategies-dbt-skills/#strategies-emotion-regulation psikoloji sitesinde önerilen bir fikre dayalı aktivite

AMAÇ

Öğrencilerin duygularını kolayca ve eğlenceli bir şekilde tanımalarına ve bunları olumlu bir şekilde tersine çevirmelerine veya düzenlemelerine yardımcı olmak.

KATILIMCI SAYISI

Sınıf üyeleri.

Co-funded by the European Union

GEREKLİ MATERYALLER

- Bölgeleri tanımlayan 4 büyük kart: "Dinlenme Alanı" için mavi, "Git" için yeşil, "Yavaş" için sarı ve "Dur" için kırmızı.
- Olası duyguları gösteren 24 küçük kart: 6 mavi
- (Üzgün, yorgun, hasta, sıkılmış, incinmiş, utangaç), 6 yeşil (sakin, öğrenmeye hazır, mutlu, memnun, rahatlamış, gururlu), 6 sarı (aptal veya kıpır kıpır,
- sinirli, hiper, üzgün, huysuz, kafası karışık) ve 6 kırmızı (öfkeli, öfkeli, bağıran,
- saldırgan, kontrolden çıkmış, korkmuş). Yeşil bölgeye girmek için araçlar/ öneriler içeren 18 kart (Su iç; 10'a kadar say; Derin nefes al; Gergin ol ve bırak; Duvardan şınav çek; Fidget kullan; Çiz; Yaz; Bir yetişkinle konuş; Bir mola vermek iste; Kendinle konuş; Yürüyüşe çıkmak iste; Volkan nefesleri al; Esneme hareketleri yap; Müzik dinle; Ağır bir şey kaldır; Bir şeyler atıştırmak iste; Sakin bir yer düşün).
- Çocukların daha olası duyguları yazabilmeleri için boş kartlar.

DETAYLI TANIM

TALİMATLAR

- Öğrencilerden o anki duygularını tanımlayan bir kart seçmeleri istenir. Muhtemelen daha fazla öğrenci aynı kartı seçebilir. Tam olarak duygularını tanımlayan bir kart yoksa, boş bir karta yazıp çizebilirler.
- Öğrenciler seçtikleri kartın rengine göre 4 farklı istasyona yerleştirilir. Dinlenme Alanı/Mavi Bölge, bireyin en az enerjik veya amaçlı olduğu yerdir. Git/Yeşil Bölge (olmak istediğiniz yer!) mutlu ortamdır ve olumlu duyguları ve uçlar arasında bir dengeyi temsil eder. Yavaş/Sarı Bölgede işler biraz sıkıntılı hale gelir. Son olarak, Dur/Kırmızı Bölge en sorunlu olanıdır ve değişime daha fazla ihtiyaç vardır.
- Çocuk duygularını tanımladıktan ve hangi bölgede olduğunu anladıktan sonra, duygularını yüz ifadeleri ve vücut hareketleriyle tanımlamaları istenir ve diğer öğrenciler sergilenen duyguyu belirlemeye çalışır.
- Duyguların tanımlanmasından sonra, öğrencilerin Go/Green Zone'a girmelerine veya orada kalmalarına yardımcı olacak kullanışlı bir öneri listesi vardır; buna yukarıda belirtilen araçlar/önerilerle 18 kartta açıklanan yollar da dahildir. Öğrenciler kendilerine en uygun olanı seçer ve uygulamaya koyarlar.
- Tüm öğrenciler görevleri tamamladıktan sonra, sınıf bir grup düşünme oturumu için toplanır. Etkinlik sırasında yaşadıkları deneyimleri, kendileri ve duyguları hakkında neler öğrendiklerini, önerilerin olumsuz duygularını düzenlemelerine yardımcı olup olmadığını ve etkinliğin hangi kısımlarını en yararlı bulduklarını tartışmaları teşvik edilir.

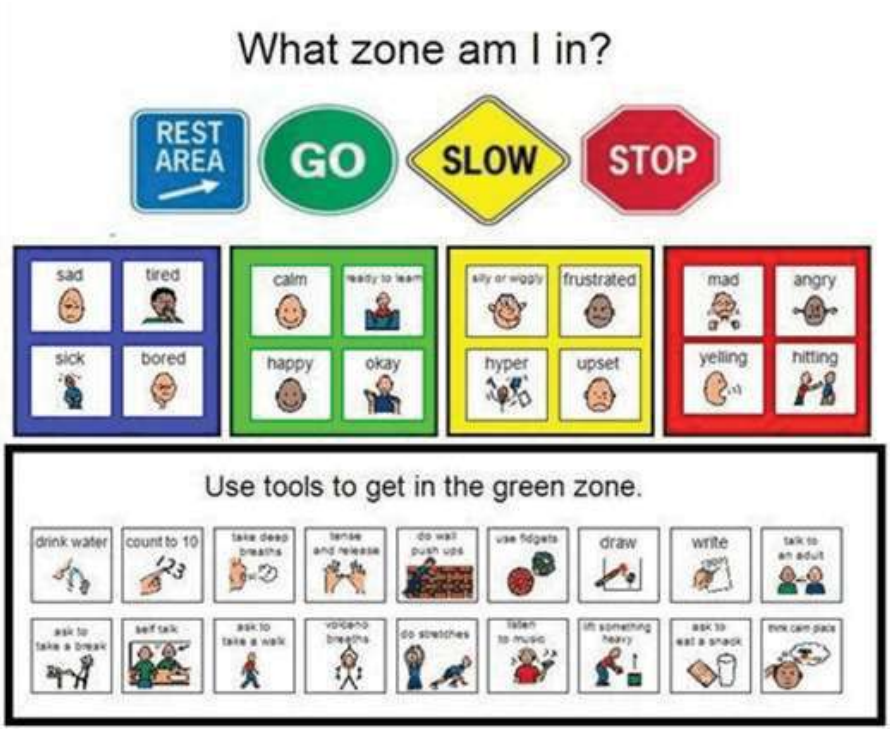
DEĞERLENDİRME SORULARI

1. Neden bu kadar özel hissettiğinizi biliyor musunuz?
2. Hissetme şeklinizi değiştirmek için ne olmasını dilersiniz?
3. Aktiviteden sonra duygusal durumunuzda herhangi bir değişiklik fark ettiniz mi?
4. Bu değişim tekniklerini günlük rutininize dahil edebileceğinizi düşünüyor musunuz?

DİĞER FAYDALI BİLGİLER

1. Öğrenciler, "Hangi bölgedeyim?" gibi aktiviteleri günlük rutinlerine dahil ederek, duygusal zekanın temel bileşenleri olan daha fazla öz farkındalık, duygusal düzenleme becerileri ve dayanıklılık geliştirebilirler.
2. Öğrenciler, duygularını ve onları tetikleyen nedenleri belirleyebilmek ve kendilerini ve sosyal çevrelerini daha iyi hissedebilmeleri için onları düzenleme becerisini edinebilmek amacıyla günlük yaşamlarında "Hangi bölgedeyim?" oyununu kullanmaya devam etmeleri için teşvik edilir.

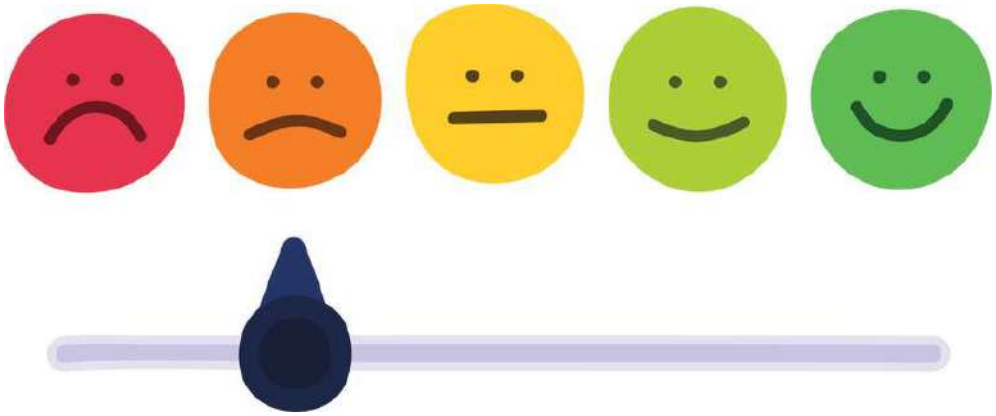
Etkinlikte kullanılabilecek kartlardan bazı örnekler şunlardır:



(Kaynak: https://positivepsychology.com/emotion-regulation-worksheets-strategies-dbt-skills/#strategies-emotion-regulation)

ÖNERİLEN ALTERNATİFLER VEYA DEĞİŞİKLİKLER (DAHA KÜÇÜK ÖĞRENCİLER İÇİN)

- **Görsel Yardımcılar Kullanın:** Her bölgeyi ilişkilendirilebilir örnekler ve görsellerle görsel olarak temsil etmek için posterler, çizelgeler veya renkli kartlar sağlayın.
- **Dili Basitleştirin:** Her bölge için basit, tanımlayıcı ifadeler kullanın (örneğin, yeşil için "öğrenmeye hazır", sarı için "biraz kıpır kıpır").
- **Özel Yansıma:** Öğrencilerin bölgelerini herkese açık olarak paylaşmak yerine kişisel bir çizelgede veya günlükte işaretlemelerine izin verin.
- **Etkileşimli Araçlar:** Öğrencilerin bölgelerini ayrı ayrı gösterebilecekleri bir sınıf çizelgesine çamaşır mandalı gibi manipülatifler ekleyin.
- **Kayıt Alternatifleri:** Kinestetik öğrencileri meşgul etmek için aktiviteyi fiziksel ipuçlarıyla eşleştirin (örneğin, yeşil için başparmak yukarı, sarı için eller kalçada).
- **Duygu Termometresi:** Öğrencilerin duygusal "sıcaklıklarını" gösterdikleri bölgeleri bir termometre ile değiştirin.
- **Hayvan Bölgeleri:** Eğlenceli, ilişkilendirilebilir bir değişiklik için bölgeleri hayvanlarla ilişkilendirin (örneğin, kaplumbağa = mavi, çita = kırmızı). Rol Yapma Senaryoları: Varsayımsal durumlar sunun ve öğrencilerden içinde bulunabilecekleri bölgeyi belirlemelerini ve değişim stratejilerini tartışmalarını isteyin.
- **Hikaye veya Video Karakterleri:** Bir hikaye kitabı veya video klip kullanın ve öğrencilerin karakterlerin bölgelerini belirlemelerini sağlayın, bu da empati ve anlayışı teşvik eder.



This document was created under the Creative Commons license:

Attribution-Non-Commercial-Share Alike (CC BY-NC-SA).

All or part of this document may be used, copied, and disclosed provided that the origin is mentioned, it is not used commercially, and its license is not modified.

All rights reserved.

© Copyright 2023 SEED