FAALİYET 1

DUYGULARDAN İHTİYAÇLARI ÇIKARMAK

KAPSANAN BECERİLER: Empati
GEREKLİ SÜRE: 50 dakika

KISA GİRİŞ

Duyguların uzun zamandır kişinin kendisine bilgi ilettiği bilinmektedir. Duygular, kişisel ihtiyaçların karşılanıp karşılanmadığı konusunda geri bildirim sağlar. Basitçe ifade etmek gerekirse, ihtiyaç bir bireyin sağlıklı ve mutlu bir yaşam sürmesi için gerekli olan bir şeydir. Genel olarak, olumsuz duygular belirli bir ihtiyacın karşılanmadığını gösterir. Olumsuz duygular bir kişiye bu ihtiyaca ara verip ilgilenmesi gerektiğini işaret eder. Öte yandan olumlu duygular, kişinin ihtiyaçlarının karşılandığını ve bir aktivitenin devam ettirilmesi gerektiğini işaret eder. Diğer insanların neye ihtiyaç duyduğunu anlamak, empatiyi ustalaştırmanın anahtarıdır.

FAALİYETE İLİŞKİN BAĞLANTI

Bu aktivite, başlangıçta Hugo Alberts (Ph.D) tarafından yaratılan "Ivan Apostolov" lisesi tarafından uyarlanmıştır.

AMAÇ

Olumlu duyguların deneyimiyle belirtildiği gibi karşılanan diğer öğrencilerin ihtiyaçlarını belirlemek. Olumsuz duyguların deneyimiyle belirtildiği gibi karşılanmayan diğer öğrencilerin ihtiyaçlarını belirlemek.

Co-funded by the European Union

KATILIMCI SAYISI

Bu etkinlik DEĞERLENDİRME SORULARI ve yansımalar üzerine tartışma için ikili ve grup olarak yapılabilir.

GEREKLİ MATERYALLER

- Aşağıdaki iki tablonun şablonları, ihtiyaçlar ve duygular arasında karşılaştırma yapmak için iki sütun
- Boya kalemleri, kalemler, tükenmez kalemler ve yazmak için diğer renkli araçlar
- Yapışkan notlar
- Aşağıda gösterildiği gibi şablonlar:

OLUMLU DENEYİM	KARŞILANAN İHTİYAÇ

OLUMSUZ DENEYİM	KARŞILANMAYAN İHTİYAÇ

DETAYLI TANIM

TALİMATLAR

Adım 1: Duygular ve ihtiyaçlar arasındaki ilişkiyi netleştirme

Öğrencileri duygularını tanımlamaları için yönlendirin:

Duygular bize kendimiz hakkında bir şeyler söyler. İhtiyaçlarımız hakkında değerli bilgiler sağlayabilirler. Bir ihtiyaç, bir bireyin sağlıklı ve mutlu bir hayat yaşaması için gerekli olan bir şeydir (genel ihtiyaçlara genel bir bakış için Ek A'ya bakın).

Olumsuz duygular, belirli bir ihtiyacın karşılanmadığını söyler. Örneğin, beklenmedik bir şekilde bir akşam yemeği partisine davet edilmeyen bir kişi kendini dışlanmış hissedebilir. Bu his, onun bağlılığa, ait olma ihtiyacına ihtiyacı olduğunun bir işareti olabilir.

Öte yandan olumlu duygular, ihtiyaçlarımızın karşılandığını ve bir aktivitenin devam etmesi gerektiğinin işaretidir. Örneğin, başkalarının yardımı olmadan karmaşık bir görevi tamamlayabilen bir kişi gurur yaşayabilir. Gurur, kişinin özerklik ve yeterlilik ihtiyacının karşılandığının işaretidir.

Adım 2: Günlük ihtiyaç analizi

Öğrencilerden her iki tabloda günlerini/önceki günlerini analiz ederek ihtiyaç ve duygularını listelemelerini isteyin ve onlara şu soruyu sorun:

- Bir duyguyu deneyimlediğinizde, duyguyu tanımlamaya çalışın.
- Neşe mi yoksa rahatlama mı hissediyorsunuz?
- Öfke, kafa karışıklığı, hayal kırıklığı veya sadece üzüntü mü hissediyorsunuz? Bunu 'doğru' şekilde etiketlemek konusunda endişelenmeyin - deneyimlediğiniz şey hakkında içgüdünüze göre hareket edin.

Duygu olumluysa, duyguyu Tablo 1'in ilk sütununa listeleyin. Olumsuz duyguları Tablo 2'nin ilk sütununa listeleyin. Sonra, öğrencilere duygunun onlara ihtiyaçları hakkında ne söylediğini sorun: Basitçe söylemek gerekirse: Mutlular mı, değiller mi? Onlardan ihtiyacı/ihtiyaçları Tablo 1'in ikinci sütununa listelemelerini isteyin.

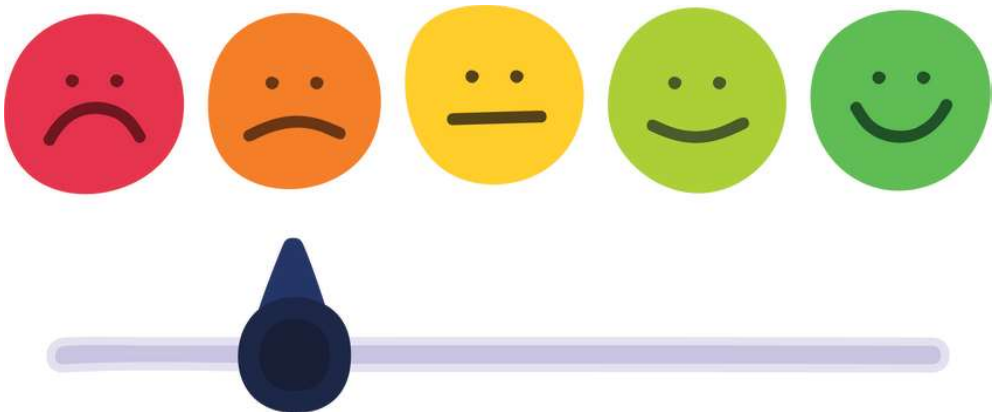
Olumsuz bir duygu yaşarlarsa, bu duygunun belirttiği gibi hangi ihtiyaç(lar) karşılanamayabilir? İhtiyaç(lar)ı Tablo 2'nin ikinci sütununa listeleyin. Öğrencilerden çiftler halinde ihtiyaçlarını açıklamalarını ve duygularını göstermelerini isteyin, böylece diğer öğrenciler tahmin edebilir.

DEĞERLENDIRME SORULARI

1. Bu egzersizden sizin için en çok öne çıkan şey neydi?
2. Kendiniz hakkında ne öğrendiniz?
3. Öğrendiklerinizle ne yapabilirsiniz?
4. Bu egzersizi gelecekte nasıl kullanabilirsiniz?

DİĞER FAYDALI BİLGİLER

Öğrenciler bu egzersizi, duygular gerçekten deneyimlendiğinde kişisel ihtiyaçları üzerine düşünerek yapabilirler, aynı zamanda geçmiş duygular üzerine düşünmek de mümkündür.



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