

## 12. SINIF ETKİNLİKLERİ

## OMZUMDAKİ YÜK

Gelişim Alanı	Sosyal Duygusal
Yeterlik Alanı	Duyguları Anlama ve Yönetme
Kazanım/Hafta	Stres yaratan kaynakları fark eder./ 18. Hafta
Sınıf Düzeyi	12. Sınıf
Süre	40 dk (Bir ders saati)
Araç-Gereçler	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. A4 kâğıt</li> <li>2. Boya kalemleri</li> <li>3. Up Soundtrack –Married Life (<a href="https://www.youtube.com/watch?v=2rn-vM-bFgll">https://www.youtube.com/watch?v=2rn-vM-bFgll</a> )</li> </ol>
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Etkinlik öncesi uygulayıcıya not kısmı okunur.</li> <li>2. Malzemeler sınıf mevcuduna göre temin edilir. Eğer öğrenci sayısına yetecek kadar boya kalemi yoksa öğrencilere bir gün önceden boya kalemi getirmeleri hatırlatılmalıdır.</li> </ol>
Süreç (Uygulama Basamakları)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Öğrencilere A4 kâğıtları ve boyalar dağıtılır ve aşağıdaki açıklama yapılır: <p><i>“Herkesin hayatında stres kaynakları vardır. Okulda, evde, arkadaş çevrenizde birçok stres kaynağı ile karşı karşıya kalabilirsiniz. Bu stres kaynakları bazen bizim omzumuzdaki yükler gibi görünebilir...Siz de kendi hayatınızdaki stres kaynaklarınızı düşünün ve önünüzdeki kâğıda kendi omzunuzu ve omzunuzdaki yükleri çizin. İsterseniz bu yüklerin resmini yapabilir, isterseniz adını yazabilir, isterseniz onu temsil edecek bir işaret koyabilirsiniz. İstedığınız gibi çizmekte özgürsünüz, amacımız güzel bir resim yapmak ya da çizimlerinizi sanatsal açıdan değerlendirmek değil, bunun için rahatça içinizden geldiği gibi çizebilirsiniz.”</i></p> </li> <li>2. Öğrencilere çizimlerini tamamlamaları için 10-15 dakika verildikten sonra aşağıdaki sorular sorulur ve gönüllü öğrencilerden cevap alınır: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Omuzlarınıza yük olarak çizdiğiniz ne gibi stres kaynaklarınız var?</li> <li>• Omuzlarınıza çizdiğiniz yükleri ne sırayla çizdiniz, çizim sırasının sizin için bir anlamı var mı?</li> <li>• Ne zamandır bu yükleri hissediyorsunuz?</li> <li>• Bu yük size mi ait yoksa başkalarının mı?</li> <li>• Omuzlarınızı nasıl çizdiniz? Dik mi, aşağı doğru mu, büyük mü, küçük mü? Tek omuz mu çizdiniz, iki omzunuzu birden mi çizdiniz? Tüm bu seçimlerin sizin için bir anlamı var mı, varsa nedir? Çizimlerinizi incelediğinizde bir şey fark ediyor musunuz, açıklar mısınız?</li> </ul> </li> </ol>

## Süreç (Uygulama Basamakları)

- Omuzlarınıza çizdiğiniz yükleri iki omzunuza dengeli mi dağıttınız, neye göre dağıttınız, bunun sizin için bir anlamı var mı, açıklayınız?
3. Öğrencilere tartışma ışığında resimlerinde değiştirmek istedikleri bir şey olup olmadığı sorulur ve varsa değiştirmeleri için süre verilir.
  4. Araç gereçlerde belirtilen müzik açılır (Up Soundtrack –Married Life (<https://www.youtube.com/watch?v=2rn-vMbFgll>)). Öğrencilerden ayağa kalkıp alanda serbest dolaşmaları ve okunan metne göre canlandırma yapmaları istenir:

*"Bir balon olduğunuzu hayal edin. Gökyüzünde süzülerek geziyorsunuz. Sağ ve sol omzunuzda biraz ağırlık var bu ağırlıklar sizi fazla yükseklere uçup patlama riskine karşı koruyor. Şimdi sol omzunuza bir ağırlık daha eklendi, bu sizi sola doğru eğdi. Sol omzunuza tekrar bir ağırlık daha eklendi bu sizi daha da eğdi. Sol omzunuzdan bir ağırlık alınıp sağ tarafa koyuldu ve daha dengeli hissettiniz. Şimdi iki omzunuza da çok ağır bir yük yüklendi ve artık neredeyse uçamıyorsunuz, çok ağırlaştiniz. Sonra yükler yavaş yavaş kaldırılmaya başladı, tek tek... Git gide daha özgür oluyorsunuz kendinizi git gide iyi hissetmeye başladınız. Ancak tüm ağırlıklar tek tek alınıyor ve bu sefer de neredeyse omuzlarınızda hiç yük kalmadı. O kadar hafifsiniz ki rüzgâr sizi savuruyor, istediğiniz yere gidemiyorsunuz, çok yükseğe çıkıp patlama riskiniz var. Tam kontrolünüzü kaybedecekken neyse ki birkaç ağırlık yükleniyor ve dengeye geliyorsunuz. Şimdi istediğiniz gibi özgürce ve güven içinde süzülüyorsunuz."*

5. Canlandırma sonunda öğrencilerden yerlerine oturmaları istenir ve aşağıdaki ifadelerden de yararlanılarak süreç özetlenir ve etkinlik sonlandırılır: *"Stres kaynakları hayatımızın her döneminde var olacak. Bu stres kaynakları eğer fazlaysa ve iyi dengelenmemişse aynen balon canlandırmasında olduğu gibi bizi aşağı çekebilir, keyfimizi kaçırabilir, istediğimiz yöne gitmemizi engelleyebilir. Ancak hiç stres kaynağı yoksa da bu sefer ayaklarımızın yere basmasını engeller, rüzgârda savrulmamıza, güvensizliklere sebep olabilir. Stresi kaynaklarımıza göre dengelemek ve orta seviyede tutabilmek bizim için en faydalı olan olacaktır."*

## Kazanımın Değerlendirilmesi

-

## Uygulayıcıya Not:

1. Boya kalemı temin edilemediyse öğrenciler kurşun kalemle de çizim yapabilirler.
2. Eğer sınıf öğrencilerin hareket etmesi için uygun değilse canlandırma etkinliği öğrencilerin sıralarında oturarak gözlerini kapatıp hayal etmeleri şeklinde de gerçekleştirilebilir.
3. Canlandırma esnasında 4. maddedeki ifadeler yavaş yavaş öğrencinin canlandırma yapmasına fırsat verecek şekilde okunmalıdır.
4. Çizilen resimlerle ilgili soruların cevabı kişiye özgüdür. Öğrencinin omuzları dik ya da eğik çizmesinin spesifik bir anlamı yoktur. Her öğrenci için bunun bir anlamı da olmayabilir. Öğrenci buna bir anlam yüklüyorsa bu çizim anlamlı olur. Burada çizimlerin anlamının öğrencilere anlatılması beklenmemektedir. Beklenen sorular sorarken ve cevapları dinlerken öğrencilerin kendilerini ifade etmelerine yardımcı olunması ve yorum yapmadan dinlenilmesidir.
5. Stresle başa çıkmakta zorlandığı gözlemlenen öğrenciler okul psikolojik danışmanına/rehber öğretmenine yönlendirilmelidir.

**Uygulayıcıya Not:**

Özel gereksinimli öğrenciler için;

1. Öğrencilerin çizimlerini tamamlamaları için ek süre verilebilir.
2. Öğretmenin anlattıklarının rahat duyulabilmesi için uygun oturma düzeni oluşturularak fiziksel çevre düzenlenebilir.

**Etkinliği Geliştiren:**

Hifa Nazile YILDIZ