

Ortaokul Etkinliđi: “Duygular Trafik Işıkları”



Amaç:

- Öğrencilerin duygularını tanıyabilmesi
- Duygularını kontrol edebilme becerisi kazanması
- Alternatif davranış stratejileri geliştirmesi

Hazırlık:

- Tahtaya veya büyük bir kağıda trafik lambası (Kırmızı, Sarı, Yeşil) çizilir.
- Öğrencilere küçük duygu kartları (renksiz, boş) verilir.
- Renkli kalemler veya yapışkan not kağıtları
- İstenirse sınıfa yumuşak müzik açılabilir (rahatlatıcı fon)

Uygulama:

1. Giriş (5 dk)

Öğretmen öğrencilere sorar:

“Gün içinde neler hissediyorsunuz? Bazen çok kızdığınız, bazen çok mutlu olduğunuz oluyor mu?”

“Trafik ışıkları gibi duygularımız da bize sinyal verir. Ne zaman durmalı, düşünmeli, harekete geçmeliyiz?”

2. Trafik Işığı Tanıtımı (5 dk)

- Kırmızı Işık (Dur!)

Duygular çok yoğunsa (öfke, panik, üzüntü), hemen tepki vermemek gerekir.

- Sarı Işık (Düşün!)

“Şimdi ne yapabilirim?” sorusunu sorma zamanı.

- Yeşil Işık (Harekete Geç!)

Doğru çözümü uygulama zamanı (nefes alma, yardım isteme, uzaklaşma vs.)

4. Kartların Sınıflandırılması (10 dk)

- Öğretmen kartları sırayla okur.
- Tüm sınıf, duygunun hangi **ışık rengine** ait olduğuna birlikte karar verir:
 - Kırmızı: Yoğun ve kontrol edilmesi zor duygu
 - Sarı: Düşünülmesi gereken an
 - Yeşil: Uygun davranışa geçiş
- Kartlar ilgili ışığın altına yapıştırılır.

5. Sakinleşme Stratejileri Beyin Fırtınası (5 dk)

Öğretmen: “Peki, **sarı ışıktaki** ne yapabiliriz?”

- Derin nefes almak
 - 10’a kadar saymak
 - Su içmek
 - Dışarı çıkıp hava almak
 - Öğretmene ya da bir büyüğe söylemek
 - Duygularını yazmak
 - O ortamdan kısa süreli uzaklaşmak
- Liste tahtaya yazılır.

6. Kapanış ve Yansıtma (5 dk)

- Öğrencilere şu sorular sorulur:
 - Bugün öğrendiğiniz en önemli şey neydi?
 - Bir dahaki öfkelendiğinizde ne yapmayı deneyeceksin?
- Gönüllüler duygularını paylaşabilir.
- “Duygular kontrol edilmez ama **yönetilebilir.**” mesajıyla bitirilir



Kazandırılacak Beceriler:

- Öz farkındalık (duyguyu tanıma, adlandırma),
- Öz düzenleme (duygu yoğunluğunda tepkiyi erteleme)
- Problem çözme (sakinleşme stratejisi geliştirme)