SKB-ILK-01 · ETKİNLİK 1

Duygu Termometresi

Sınav öncesi heyecanı derecelendirme ve "Heyecanım bana ne söylüyor?"

Etkinlik Adı	Duygu Termometresi (SKB-ILK-01)
Gelişim Alanı	Sosyal Duygusal
Yeterlik Alanı	Duyguları Anlama ve Yönetme
Kazanım	4. Sınıf · 5 · Duyguları Anlama ve Yönetme — Her duyguyu hissetmenin doğal olduğunu fark eder.
Sınıf Düzeyi	4. sınıf (tüm ilkokul sınıflarına uyarlanabilir)
Süre	40 dk (bir ders saati)
Araç-Gereçler	• Çalışma Kâğıdı 1: Duygu termometrem (her öğrenciye bir kopya) • Çalışma Kâğıdı 2: Heyecanım Bana Ne Söylüyor? (her öğrenciye bir kopya) • Boya kalemleri
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık	• Çalışma kâğıtlarını çoğaltın. • Konunun tanımını okuyun ve sade bir dille anlatmaya hazırlanın: "Sınav kaygısı; sınav öncesinde ya da sırasında yaşanan, düşüncelere (ör. "Başaramayacağım"), bedene (ör. kalp çarpıntısı, mide bulantısı) ve davranışa (ör. erteleme, kaçınma) yansıyan yoğun endişedir. Bir miktar heyecan doğaldır ve hazırlanmaya yardım eder; kaygı, öğrencinin bildiğini göstermesini engelleyecek kadar yoğunlaştığında baş etme becerileri gerekir." Öğrencilere: "Sınavdan önce heyecanlanmak doğaldır. Heyecan bize hazırlanmamızı söyler." • Tahtaya 1'den 5'e kadar numaralı büyük bir termometre çizin: 1 Sakin, 2 Biraz, 3 Orta, 4 Yoğun, 5 Çok yoğun. • Balon nefesi: Rahat otur, ellerini karnına koy; burnundan yavaşça nefes al, karnın balon gibi şişsin; ağzından yavaşça ver, balon sönsün; üç kez tekrarla.
Süreç (Uygulama Basamakları)	1. **Giriş (5 dk).** Sınıfa sorun: "Bir yazılıdan önce neler hissedersiniz?" Yanıtları adlandırarak tahtaya yazın: heyecanlı, endişeli, meraklı, rahat. "Bunların hepsini hissetmek doğaldır" deyin. 2. **Termometre (8 dk).** Çalışma Kâğıdı 1'i dağıtın. Aşağıdaki durumları okuyun; öğrenciler her durumda termometrelerinin kaçta olduğunu kâğıda yazar ve parmaklarıyla gösterir. Farklı sayıların doğal olduğunu, herkesin heyecanının farklı olabileceğini vurgulayın. **a)** Yarın kısa bir yazılı var. **b)** Öğretmen "Kâğıtları dağıtıyorum" dedi. **c)** Bir soruyu hatırlayamadın.

	d) Kâğıdını teslim ettin, sınav bitti. **e)** Tahtaya kalkman istendi. **f)** Kâğıtlar geri dağıtılıyor. 3. **Heyecanım ne söylüyor? (10 dk).** Çalışma Kâğıdı 2'yi dağıtın. Duyguların bize bir şey söylediğini açıklayın: "Bu benim için önemli", "Hazırlanmam gerek", "Bir nefes almam gerek", "Yardım istemem gerek". Öğrenciler termometrenin yükseldiği bir durumu seçer ve heyecanlarının onlara ne söylediğini yazar ya da çizer. 4. **Balon nefesi (7 dk).** Balon nefesini birlikte üç kez yapın. Ardından öğrenciler aynı durumu yeniden düşünür ve termometrelerinin değişip değişmediğini işaretler. Nefesin rahatlamaya yardımcı olabileceğini, herkes için aynı olmayabileceğini söyleyin. 5. **Paylaşım (7 dk).** Gönüllü öğrenciler duygularını ve heyecanlarının onlara ne söylediğini paylaşır. Kimse paylaşmaya zorlanmaz. 6. **Kapanış (3 dk).** Şu mesajla bitirin: "Her duyguyu hissetmek doğaldır. Heyecan büyüyünce dur, nefes al, devam et."
Kazanımın Değerlendirilmesi	• Termometre çalışmasında öğrencilerin farklı durumlarda farklı duygu yoğunlukları yaşanabileceğini ifade edebildiği gözlenir. • Çalışma Kâğıdı 2'de öğrencilerin bir duyguyu adlandırıp onu doğal karşıladığını gösteren bir cümle yazabildiği incelenir. • Kapanışta sınıfa sorulur: "Heyecanlanmak normal mi? Neden?"
Uygulayıcıya Not	• Not ve sıralama vurgusu yapılmaz; örneklerde gerçek not, puan ya da sıralama verilmez, öğrenciler karşılaştırılmaz. • Nefes çalışması "rahatlamaya yardımcı olabilir" diye sunulur; sayısal ya da tıbbi iddia yapılmaz. • Termometresini sürekli 5'te gösteren bir öğrenciyle sonradan, uygun bir ortamda konuşun. • Belirtiler günlük yaşamı belirgin biçimde etkiliyorsa (uyku ve yeme düzeninde bozulma, okula gitmeme, sık bedensel yakınma, kendine zarar verme düşüncesi) öğrenci okul rehberlik servisine yönlendirilir; rehberlik servisi gerekirse sağlık kuruluşuna yönlendirir. Tanı koyan dil kullanılmaz. • Etkinlik sırasında ya da sonrasında bir öğrencinin risk altında olabileceğini fark ederseniz öğrenciyi sınıf önünde sorgulamayın; okul rehberlik servisi ve okul idaresiyle iş birliği yaparak kurum prosedürünü izleyin.
Çalışma Kâğıdı	Çalışma Kâğıdı 1: Duygu Termometrem · Çalışma Kâğıdı 2: Heyecanım Bana Ne Söylüyor? (sonraki sayfalarda)

ÇALIŞMA KÂĞIDI 1 · SKB-ILK-01

Duygu Termometrem

Öğretmenin okuduğu her durumda termometren kaçta? Sayıyı yaz.

Adım: …… **Sınıfım:** ……



a) Yarın kısa bir yazılı var. ……

b) Öğretmen "Kâğıtları dağıtıyorum" dedi. ……

c) Bir soruyu hatırlayamadın. ……

d) Kâğıdını teslim ettin, sınav bitti. ……

e) Tahtaya kalkman istendi. ……

f) Kâğıtlar geri dağıtılıyor. ……

Balon nefesinden önce: …… Sonra: ……

Hatırla: Her duyguyu hissetmek doğaldır.

ÇALIŞMA KÂĞIDI 2 · SKB-ILK-01

Heyecanım Bana Ne Söylüyor?

Termometrenin yükseldiği bir durumu seç. Heyecanın sana ne söylüyor? Yaz ya da çiz.

Adım: …… **Sınıfım:** ……

Seçtiğim durum:

Heyecanım bana ne söylüyor?	İşaretle
"Bu benim için önemli."	☐
"Hazırlanmam gerek."	☐
"Bir nefes almam gerek."	☐
"Yardım istemem gerek."	☐

Bu durumda yapacağım şey (yaz ya da çiz):

Hatırla: Dur · Nefes al · Devam et.