SKB-LIS-01 · ETKİNLİK 1

Stres Haritam

Stres kaynaklarını kontrol edebildiklerim ve edemediklerim olarak ayırma

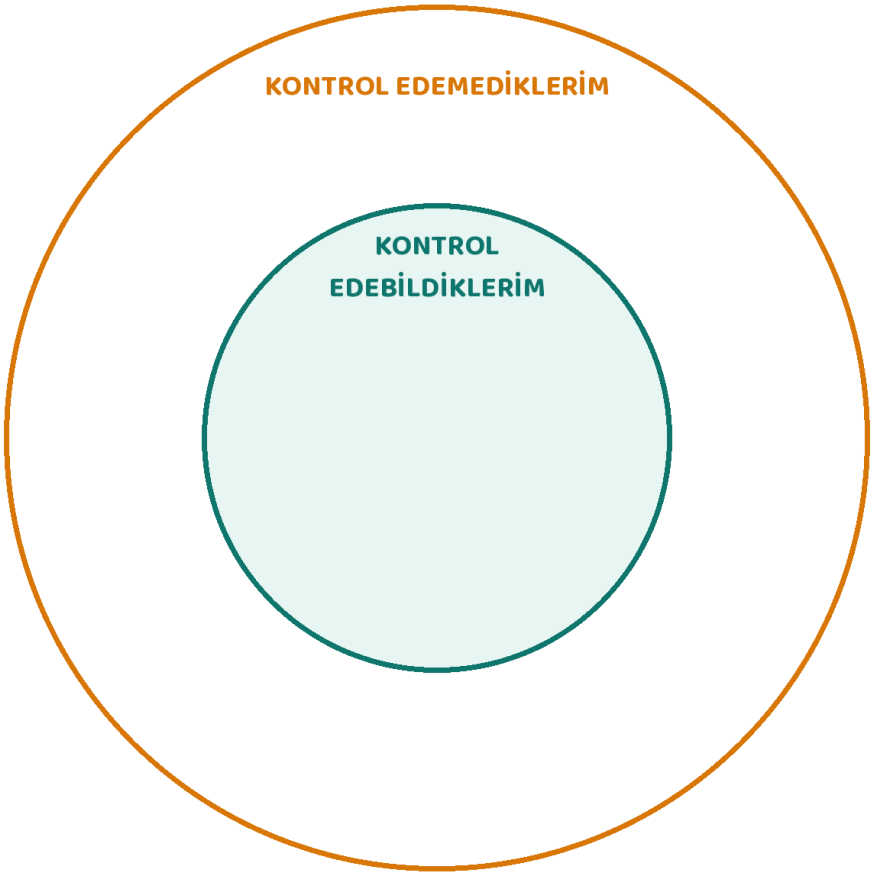
Etkinlik Adı	Stres Haritam (SKB-LIS-01)
Gelişim Alanı	Sosyal Duygusal
Yeterlik Alanı	Duyguları Anlama ve Yönetme
Kazanım	12. Sınıf · 18 · Duyguları Anlama ve Yönetme — Stres yaratan kaynakları fark eder.
Sınıf Düzeyi	12. sınıf (tüm lise sınıflarına uyarlanabilir)
Süre	40 dk (bir ders saati)
Araç-Gereçler	• Çalışma Kâğıdı 1: Stres haritası ve kaynak listesi (her öğrenciye bir kopya) • Çalışma Kâğıdı 2: Bu Hafta Kontrol Ettiklerim (her öğrenciye bir kopya) • Tahta ve tahta kalemi; renkli kalemler
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık	• Çalışma kâğıtlarını çoğaltın. • Tahtaya konunun tanımını yazın: "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." • Tahtaya iki iç içe daire çizin: iç daire KONTROL EDEBİLDİKLERİM, dış halka KONTROL EDEMEDİKLERİM.
Süreç (Uygulama Basamakları)	1. **Giriş (5 dk).** Tanımı okuyun ve paketin ana fikrini söyleyin: "Heyecan doğaldır, kaygı yönetilebilir, hazırlık güven verir." Sınıfa sorun: "Sınav dönemlerinde sizi en çok ne yoruyor?" Yanıtları genel ifadelerle tahtanın kenarına not edin; kişisel ayrıntı istemeyin. 2. **Stres haritası (12 dk).** Çalışma Kâğıdı 1'i dağıtın. Öğrenciler listedeki kaynakları ve kendi ekledikleri kaynakları haritada iç daireye (kontrol edebildiklerim) ya da dış halkaya (kontrol edemediklerim) yazar. 3. **İkili paylaşım (8 dk).** Öğrenciler istedikleri kadarını bir arkadaşıyla paylaşır ve şu soruyu birlikte düşünür: "Kontrol edemediğim bir kaynağın içinde bile kontrol edebileceğim bir parça var mı?" (Örneğin ailemin beklentileri kontrolümde değil ama bu konuyu ailemle konuşmak kontrolümde.) 4. **Sınıf tartışması (10 dk).** Tahtadaki dairelere sınıfın önerilerini yerleştirin. Sorular: "Enerjimizin çoğunu hangi halkaya harcıyoruz?", "Başkalarının sonuçlarına bakmak hangi halkada?", "Uyku ve mola neden iç dairede?" Stres kaynaklarını fark etmenin, enerjiyi kontrol edilebilen adımlara yöneltmeye yardım ettiğini vurgulayın.

	5. **Eylem planı (3 dk).** Öğrenciler Çalışma Kâğıdı 2'ye bu hafta kontrol edebilecekleri üç adımı yazar. Kâğıt toplanmaz. 6. **Kapanış (2 dk).** Şu mesajla bitirin: "Her şeyi kontrol edemezsin; ama kontrol edebildiklerin sanılandan fazladır. Desteğe ihtiyacın olursa rehberlik servisinin kapısı açık."
Kazanımın Değerlendirilmesi	• Stres haritalarında öğrencilerin en az beş stres kaynağını fark edip iki halkaya ayırabildiği gözlenir. • İkili paylaşımda ve tartışmada öğrencilerin kontrol edemedikleri bir kaynağın içindeki kontrol edilebilir parçayı bulabildiği gözlenir. • Kapanışta sınıfa sorulur: "Bu hafta kontrol edebildiğin hangi adımı atacaksın?"
Uygulayıcıya Not	• Örneklerde gerçek puan, net, sıralama ya da okul adı verilmez; öğrenciler birbiriyle karşılaştırılmaz. • Sınav tarihleri yazılmaz; "sınav takvimi için resmî duyuruları izleyin" denir, sitedeki MEBİ Deneme Takvimi sayfası gösterilebilir. • Haritalar kişiseldir; paylaşım gönüllüdür, kâğıtlar toplanmaz. • 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. "Kaygı bozukluğu", "panik atak" gibi etiketler tanı gibi 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: Stres Haritam · Çalışma Kâğıdı 2: Bu Hafta Kontrol Ettiklerim (sonraki sayfalarda)

ÇALIŞMA KÂĞIDI 1 · SKB-LIS-01

Stres Haritam

Aşağıdaki kaynakları ve kendi eklediklerini haritaya yaz. Kâğıt sana aittir.



Kaynak listesi: Çalışma planım · Uyku saatim · Sınavın tarihi · Sınavda çıkacak sorular · Sosyal medyada geçirdiğim süre · Başkalarının sonuçları · Ailemin beklentileri · Beklentiler hakkında ailemle konuşmam · Mola düzenim · Bugüne kadarki deneme sonuçlarım · Deneme sonrası yaptığım analiz · Arkadaşlarımın ne kadar çalıştığı

Kendi eklediğim kaynaklar:

ÇALIŞMA KÂĞIDI 2 · SKB-LIS-01

Bu Hafta Kontrol Ettiklerim

Bu kâğıt sana aittir ve toplanmayacak.

Kontrol edebildiğim kaynak	Bu hafta atacağım küçük adım	Ne zaman?

Kontrol edemediğim bir kaynak ve onun içinde kontrol edebileceğim parça:

Zorlandığımda konuşabileceğim kişi (rol yazman yeterli):

Hatırla: Heyecan doğaldır, kaygı yönetilebilir, hazırlık güven verir.