SKB-ORT-01 · ETKİNLİK 1

Kaygı Üçgeni ve Düşünce Dedektifi

Düşünce–beden–davranış kartları ve olumsuz düşünceyi yeniden çerçeveleme

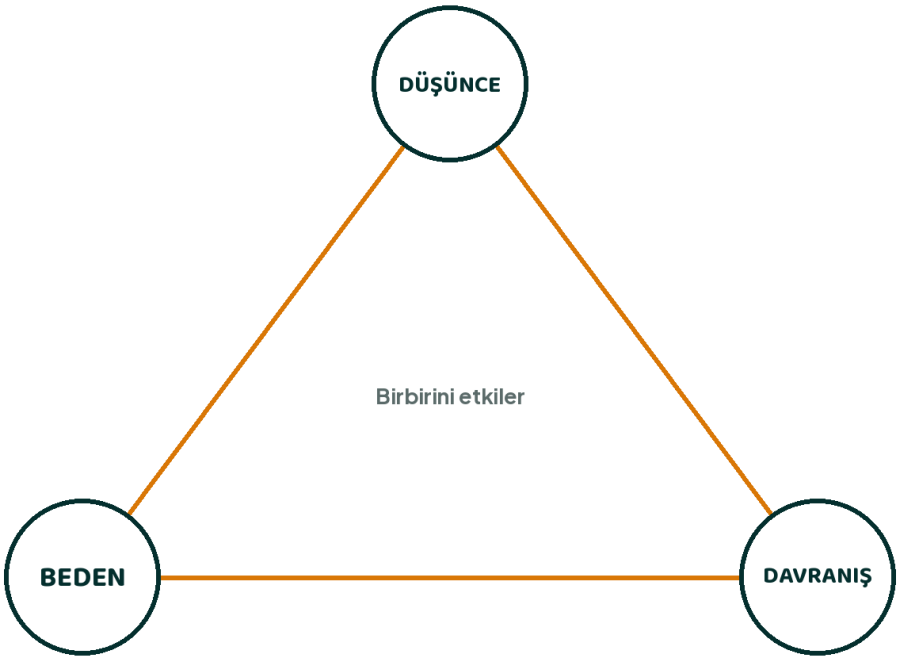
Etkinlik Adı	Kaygı Üçgeni ve Düşünce Dedektifi (SKB-ORT-01)
Gelişim Alanı	Sosyal Duygusal
Yeterlik Alanı	Duyguları Anlama ve Yönetme
Kazanım	8. Sınıf · 8/9 · Duyguları Anlama ve Yönetme — Stresle baş etmede uygun yöntemler kullanır.
Sınıf Düzeyi	8. sınıf (tüm ortaokul sınıflarına uyarlanabilir)
Süre	40 dk (bir ders saati)
Araç-Gereçler	• Çalışma Kâğıdı 1: Kaygı üçgeni ve tepki kartları (her gruba bir kopya, kartlar kesilmiş) • Çalışma Kâğıdı 2: Düşünce Dedektifi (her öğrenciye bir kopya) • Tahta ve tahta kalemi
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık	• Çalışma kâğıtlarını çoğaltın; tepki kartlarını kesin. • 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 büyük bir üçgen çizin; köşelere DÜŞÜNCE · BEDEN · DAVRANIŞ yazın. • Kutu nefesinin adımlarını önceden deneyin.
Süreç (Uygulama Basamakları)	1. **Giriş (5 dk).** Tanımı okuyun. Bir miktar heyecanın doğal olduğunu ve hazırlanmaya yardım ettiğini; kaygının bildiğini göstermeyi engelleyecek kadar büyüdüğünde baş etme yollarına ihtiyaç duyulduğunu açıklayın. 2. **Üçgen kartları (10 dk).** Dörder kişilik gruplara Çalışma Kâğıdı 1'i ve tepki kartlarını verin. Gruplar her kartı üçgenin uygun köşesine yerleştirir: düşünce mi, beden mi, davranış mı? 3. **Bağlantılar (5 dk).** Bir zincir örneğini birlikte kurun: "Kesin kötü geçecek" (düşünce), ardından midem bulanıyor (beden), ardından çalışmayı erteliyorum (davranış), ardından "Hiç çalışmadım, kesin kötü geçecek" (düşünce güçlenir). Sorun: "Bu zinciri hangi köşeden kırabiliriz?" 4. **Düşünce dedektifi (12 dk).** Çalışma Kâğıdı 2'yi dağıtın. Öğrenciler verilen düşünceleri dedektif sorularıyla inceler: Kanıtım ne? Bir arkadaşıma ne derdim? Şu an ne yapabilirim? Ardından düşünceyi daha dengeli bir cümleyle yeniden yazarlar. Son satıra isterlerse kendi düşüncelerini ekler.

	5. **Beden ve davranış köşesi (6 dk).** Sınıfça bir dakikalık kutu nefesi yapın. Ardından diğer baş etme yollarını tahtaya yazın: kısa mola, küçük bir çalışma adımıyla başlamak, güvendiği biriyle konuşmak. Nefesin rahatlamaya yardımcı olabileceğini söyleyin. 6. **Kapanış (2 dk).** Şu mesajla bitirin: "Sınav senin değerini ölçmez. Kaygı üçgeninin bir köşesini değiştirdiğinde diğerleri de değişebilir."
Kazanımın Değerlendirilmesi	• Grupların tepki kartlarını düşünce, beden ve davranış köşelerine doğru yerleştirebildiği gözlenir. • Çalışma Kâğıdı 2'de öğrencilerin en az iki olumsuz düşünceyi dengeli bir cümleyle yeniden yazabildiği incelenir (kâğıt toplanmaz; gönüllü paylaşım). • Kapanışta sınıfa sorulur: "Stresli bir anda hangi yöntemi kullanacaksın?"
Uygulayıcıya Not	• Gerçek puan, net, sıralama ya da okul adı verilmez; öğrenciler birbiriyle karşılaştırılmaz. LGS tarihi yazılmaz; resmî duyurular izlenir. • Nefes çalışması "rahatlamaya yardımcı olabilir" diye sunulur; sayısal ya da tıbbi iddia, ilaç, takviye ya da kafein önerisi yapılmaz. • Kartlardaki bazı tepkiler birden fazla köşeye uyabilir (ör. uyuyamama); tartışma için iyi bir fırsattır. • 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: Kaygı Üçgeni ve Tepki Kartları · Çalışma Kâğıdı 2: Düşünce Dedektifi (sonraki sayfalarda)

ÇALIŞMA KÂĞIDI 1 · SKB-ORT-01

Kaygı Üçgeni ve Tepki Kartları

Kartları kesin ve üçgenin uygun köşesinin yanına yerleştirin.



1 "Kesin kötü geçecek."	**2** Kalbim hızlı atıyor.	**3** Masaya oturmak yerine telefona bakıyorum.
4 Midem bulanıyor.	**5** "Herkes benden iyi."	**6** Ellerim terliyor.
7 Çalışmayı hep yarına bırakıyorum.	**8** "Hepsini unuttum."	**9** Gece uyumakta zorlanıyorum.
10 Denemeye girmek istemiyorum.	**11** "Bir yanlış yaparsam her şey biter."	**12** Omuzlarım geriliyor.

ÇALIŞMA KÂĞIDI 2 · SKB-ORT-01

Düşünce Dedektifi

Her düşünceyi dedektif sorularıyla incele ve daha dengeli bir cümleyle yeniden yaz. Kâğıt sana aittir.

Düşünce	Kanıtım ne?	Bir arkadaşıma ne derdim?	Yeni düşüncem
"Hiçbir şey bilmiyorum."			
"Herkes benden iyi."			
"Bu sınav kötü geçerse her şey biter."			
"Takılırsam donup kalırım."			
Kendi düşüncem:			

Hatırla: Sınav benim değerimi ölçmez.