

kullanılabilir teknikler/etkinlikler

Duygu Kartları: Farklı duyguları gösteren resim veya kelimeler içeren kartlardır. Öğrenciler bu kartları seçerek hissettikleri duyguları ifade edebilir. Kartlar, kelimelerle ve görsellerle duyguları tanımlamalarına yardımcı olur.



Duygu Yüzleri Çizme/Yüz İfadesi Gösterimi: Öğrencilerden farklı duygulara ait yüz ifadeleri çizmeleri veya gösterilen ifadeleri seçmeleri istenebilir. Bu aktivite, duyguları yüz ifadeleriyle ilişkilendirmelerine yardımcı olur.

Duygu Çarkı: Öğrencilerin merkezde bir duyguyu belirleyip, çevresine alt duyguları sıralamasını sağlar. Örneğin, "öfke" duygusunun etrafında "sinirli", "hayal kırıklığı", "kızgın" gibi spesifik duygular yer alabilir.



Duygu Hikayeleri ve Drama: Öğrencilere kısa hikâyeler veya video klipler izletin ve ardından karakterlerin hissettikleri duyguları tartışın.

Benlik Algısı Anketleri: Öğrencilere kendilerini nasıl gördüklerini fark ettiren bu anketler, öğrencilerin güçlü yönleri, ilgi alanları, değerleri ve kendileri hakkındaki düşüncelerini ölçen sorular içerir.



Güçlü Yönler Çalışması: Her öğrenci beğendiği beceri, yetenek veya kişisel özellikleri üzerine düşünmeye teşvik edilir. Bu süreç, güçlü yönler odaklanarak özgüveni artırır.

Başarı Günlüğü: Öğrencilerin günlük başarılarını yazmalarını (küçük veya büyük) sağlayarak ilerlemelerini görmelerine ve benlik algılarının olumlu yönde gelişmesine yardımcı olur.



Zihinsel Görselleştirme Teknikleri: Öğrenciler, sınav öncesinde veya önemli bir etkinlikten önce başarılı olmayı zihinsel olarak canlandırabilirler. Bu tür görselleştirme teknikleri, özgüven kazanmalarına ve kaygıyı azaltmalarına yardımcı olur.

Rol Modelleme: Öğrenciler, güvenilir ve başarıya ulaşmış rol modellerle tanışılabilir. Bu bireyler, kendi güçlü ve zayıf yönlerini nasıl kabul ettiklerini ve geliştirdiklerini paylaşabilir.



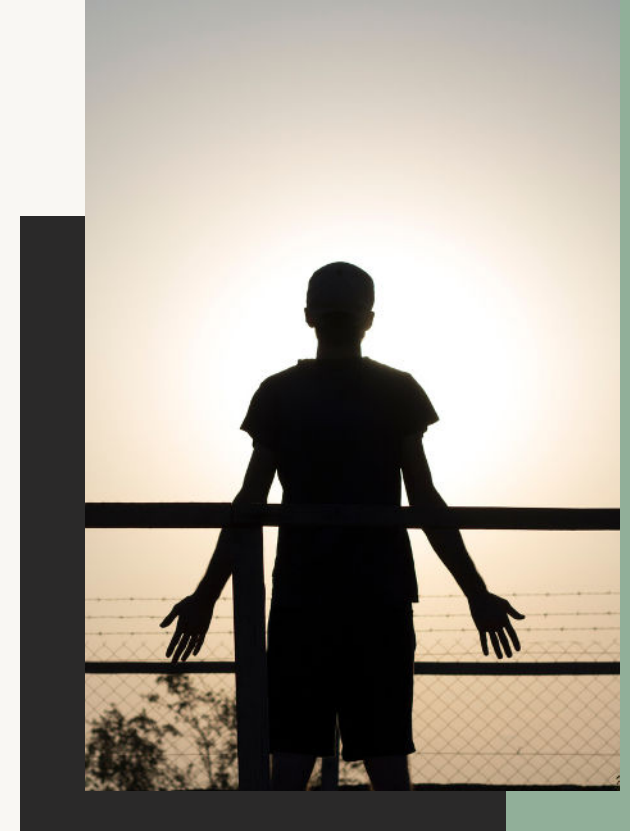
Her Gün Olumlu Bir Şey Yazmak: Öğrencilerin "Bugün neleri başardım?" ve "Bugün kendimi nasıl hissettim?" sorularına cevap vererek pozitif öz değer geliştirmelerine yardımcı olur.



KEÇİÖREN REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

sosyal- duygusal beceriler

Öz-Farkındalık



BİZE ULAŞIN

TELEFON
0312 316 23 72

EMAIL
ramkecioren@gmail.com

INSTAGRAM
ramkecioren

WEBSITE
keciorenram.meb.k12.tr



Öz farkındalık, kişinin güçlü ve zayıf özelliklerini fark etmesi, duygularına ve benliğine ilişkin farkındalık sağlaması, davranışlarının oluşumunda duygu ve düşüncelerinin etkisini fark etmesi ve öz güvene sahip olmasıdır.

Öz-Farkındalık Becerileri Nelerdir?

- Duyguları, düşünceleri ve değerleri gibi bireysel özelliklerinin farkında olma, bu özellikler arasında bağ kurma ve bu özelliklerin yaşamını nasıl etkilediğini analiz edebilme,
- Güçlü ve geliştirilebilir yönlerini gerçekçi temellere dayandırarak değerlendirme ve bu yönleri kabul ederek kendine güvenme,
- Bireysel özelliklerinin zaman içerisinde değiştirebileceğine ve geliştirebileceğine dair iyimser bir bakış açısına sahip olma,
- Sahip olunan mevcut koşulları değerlendirerek bireysel özellikleri iyilik hâli için kullanma.

duyguları tanımlama

Duyguları tanımlama, bireyin kendisinin ve başkalarının duygusal durumlarını doğru bir şekilde fark etme, anlama ve ifade etme becerisidir. Bu beceri, duygusal farkındalığı artırarak, kişinin kendisiyle ve çevresiyle daha sağlıklı ilişkiler kurmasına yardımcı olur.

gerçekçi benlik algısı

Gerçekçi benlik algısı, bireyin kendisini objektif ve dürüst bir şekilde değerlendirme yeteneğidir. Bu, kişinin hem güçlü yönlerini hem de zayıf yönlerini kabul etmesini, yeteneklerini gerçekçi bir şekilde görmesini ve kendine dair beklentilerini doğru bir çerçeveye yerleştirmesini ifade eder.

güçlü yönlerini fark etme

Güçlü yönlerini fark etme becerisi, bireyin kendisini, yeteneklerini ve potansiyelini doğru bir şekilde değerlendirebilmesine olanak tanır, zorluklarla daha etkili bir şekilde başa çıkmasına yardımcı olur.

öz güven/ öz saygı

Öz güven, bireyin yeteneklerine, becerilerine ve potansiyeline olan inancını ifade ederken, öz saygı bireyin kendini genel olarak değerli ve saygıdeğer bir insan olarak görmesiyle ilgilidir. İki kavram birbirlerini destekleyerek, kişinin kendi içsel dünyasıyla daha uyumlu bir ilişki kurmasına ve çevresindeki dünya ile daha sağlıklı ilişkiler geliştirmesine olanak tanır.

gelişim odaklı düşünme

Gelişim odaklı düşünme, bireylerin yeteneklerini sabit ve değiştirilemez olarak görmek yerine, çaba ve öğrenme ile gelişebileceğine inanmalarını sağlar. Bu düşünme biçimi, kişisel ve akademik gelişimde büyük rol oynar, çünkü insanlar karşılaştıkları zorluklarla daha etkili başa çıkabilir ve başarısızlıkları öğrenme fırsatları olarak görebilirler.



Öğrencileri Destekleme Yolları

- Öğrencilerinizin **güçlü yönlerini ve sınırlarını** fark etmelerine yardımcı olarak kendilerine güvenmeleri konusunda cesaretlendirin.
- Öğrencilere kendi **becerilerini ve ilgi alanlarını** keşfetmeleri için fırsatlar sunun.
- Öğrencilere **pozitif geri bildirim**de bulunun, küçük adımlarını ve gelişimlerini de takdir edin.
- Öğrencileri **olumlu iç konuşmalar** yapmaları konusunda teşvik edin.
- Öz saygı/ öz güvenlerinin gelişimine yardımcı olacak görevler vererek, aktiviteler düzenleyin.
- Öğrencilere **ulaşılabilir hedefler** koymalarını öğretirken, ilerlemelerini izleyin.
- Öğrencilerin başarılarını ve olumlu özelliklerini anlatmaları için fırsatlar sunun.
- O anki **duygularını tanımlamalarına** ve adlandırmalarına yardımcı olun. ".....olduğunda.....hissediyorum."
- Öğrencilerin duygu günlükleri oluşturmalarına destek verin