



Kişisel, sosyal ve öğrenmeyi öğrenme

Belirsizliği yönetmek

Belirsizlik hissini bildiğine eminim. Kendini gergin, kaybolmuş hissettiğinde, gelecekte ne olacağına dair hiçbir fikrin olmadığına. Endişelenme! Yalnız değilsin. Bu ünite, duygularını daha iyi anlayacaksın ve belirsizliği yönetmene yardımcı olacak beceriler edineceksin.

Eğitim disiplini	Yazma, Okuma ve Edebiyat
Başlık	İyi olma hali
Beklenen tamamlama zamanı	1 saat 40 dakika
Öğrenme hedefleri	Bütün üniteyi baştan sona geçersen <ul style="list-style-type: none">• duygularını daha iyi anlayacaksın• stresli durumlara daha iyi başa çıkabileceksin

Isınma

Belirsizliği nasıl yöneteceğini öğrenmeden önce, bakalım sen ve takım arkadaşın bu durumlarda kendiniz hakkında neler biliyorsunuz:

1

Kaybolmuş hissettiğin, sana ve senin için önemli birisine ne olacağını bilmediğin bir durumu düşün. Bu durumu hatırlamaya çalış. Neden endişelenmiştin? Kiminle konuşabilirdin? Durum nasıl çözüldü (eğer çözüldüyse tabii)?

2

Takım arkadaşına dön ve anılarınızı birbirinizle paylaşın. Takım arkadaşını dikkatle dinle.

3

Anılarınızda ve duygularınızda benzerlikler olduğunu fark ediyor musunuz? Gözlemlerinizi birbirinize söyleyin.

4

Peki şimdi, takım arkadaşının başına gelen durumun üstesinden gelmenin en az bir başka yolunu düşünebiliyor musun? Yaratıcı ol, alternatifleri düşün. Bunları birbirinizle paylaşın.

Öğren

1

Pandemi veya başka belirsiz durumlar bizi zihinsel olarak etkileyebilir.

Bu tür durumlarla başa çıkmak için bazı ipuçları bulalım.

Pandemiden önce okulda olmak veya arkadaşlarını ve aileni görmek emin olacağın şeylerden yalnızca bazılarıydı. Aksi gibi, bu şeyler belirsiz bir durum aldı. Okullar kapandı, gerçek yaşamda arkadaşlarını göremedin, belki de aile bireylerinden bazılarını uzun süre göremedin. Bu belirsizlik yüzünden üzgün, sıkıntılı, korkmuş, endişeli, hatta hiçlik hissetmiş olabilirsin. Bu duyguları, hem de herhangi birini hissetmenin tamamen normal olduğunu unutmamak önemli; eminim çevrendeki yetişkinlerin çoğu da böyle hissetti. Yalnızca pandemide değil, hastalık, savaş veya başka bir yere taşınmak gibi diğer stresli durumlarda da benzer hissetmiş olabilirsin.

Gel şimdi bu gibi belirsiz zamanlarda sana yardımcı olabilecek bazı ipuçlarına bakalım:

PAYLAŞMAK

Bir şey seni endişelendiriyorsa, bunun tamamen normal olduğunu unutma; yapılabilecek en iyi şey onu paylaşmak. Güvendiğin bir yetişkine git, endişe hissettiğini ona söyle ve neden böyle hissettiğini elinden geldiğince açıkla. Aynı zamanda bunu yazabilir veya çizebilirsin de.

KENDİNDELİK

Kendinde, farkında olmak aklımız duygularla dolu olduğunda bize yardımcı olur. Duyularına geri dön! Görebildiğin 5 şey nedir? Hangi 4 şeyi duyuyorsun? Hissettiğin 3 şeyi söyle! Hangi 2 şeyin kokusunu alıyorsun? Ne tat alıyorsun? Bu soruların hepsine birden yanıt veremeyebilirsin, ancak yaptığın şeyi bir kenara bırakmak ve duyularının farkında olmak stresli zamanlarda sana yardımcı olabilir. Birkaç kez yaptığında, yüksek sesle, kalabalık yerlerde de yapmayı dene. Hem eğlenceli, hem de her durumda kendinde kalmana yardımcı olacak ilginç bir deney bu.

BAĞLANTI KURMA

Yüz yüze görüşmesen de, arkadaşlarıyla iletişimde kalmak çok önemli. Telefon veya dizüstü bilgisayara erişimin yoksa, bir yetişkinden seni çevrimiçi bağlamasını iste veya eski tarzı dene ve sevdiğin birileri için bir mektup yaz ya da bir şeyler çiz ve onlara gönder.

HOBİLER

Şartlar hobilerini yapmana izin vermese de, yapabileceğin bir şeyleri dene: dans et, el sanatlarıyla uğraş, çizim yap, şarkı söyle, müzik dinle veya kendi başına spor yap. Sözcüklerle yapamadığımızda bunlar da insanın kendisini ifade etmenin harika yolları. Keyif aldığın şeyleri yapmaya devam et ve ihtiyaç duyarsan, bir yetişkinden yardım al.

İşte senin için en iyi ipuçları: Unutma, belirsiz zamanlarda kendine bakman çok önemli ve bunu tamamen tek başına yapmak zorunda değilsin!

Şimdi, aşağıdaki soruların yanıtlarını takım arkadaşınla tartışma ve yazma zamanı.

1. Pandemi, okulları ve arkadaşlıkları nasıl etkiledi?
2. Belirsizlikle başa çıkmak için 4 ipucu yaz.
3. Belirsizlikle başa çıkma konusunda kendi yöntemin var mı?
4. 5 duyular hangileridir?

(Metne geri dön ve bak bakalım, doğru tahmin etmiş misin?)

2

Takım arkadaşınla birlikte aşağıdaki şeyleri 5 duyuyla ilişkilendir.

(Bir şey birden çok duyuyla eşleşebilir)

arı

dondurma

güneş

davul

yanmış kurabiye

çiçekler, miyav

çilek

kirli çoraplar

masa

cıvıltı

oyuncak ayıcık

pizza

tren

yazıcı

kaynayan su

dalgalar,

davul

yangın

Yarat

1

Takım arkadaşınla birlikte ana duyguları yaz: neşe, üzüntü, öfke, korku, endişe, heyecan. Başkalarını eklemek istersen, hiç durma!

2

Şimdi tek başına, sessizce düşün: Bu duyguları hissettiğin durumları düşün. Duyularını bu durumlarla ilişkilendir. Şimdi, sen belirli bir durumdayken ve belirli bir duyguyu yaşarken gösterdiğin tepkileri düşün (örnek: Bir sınavdan önce endişe hissettim -> yoğunlaşmak zor oldu ve karnım ağrıdı, hiç kimseyle konuşmak istemedim). Belirli durumlarda nasıl tepki gösterdiğimizi ve bunu neden yaptığımızı anlamak çok önemli. Bunları yaz.

3

Takım arkadaşına git ve büyük bir parça kağıda bir çizim yap. Yukarıda sıraladığın duyguları temsil eden emojiler çiz. Adlarını belirtmeden, bazı tepkilerini emojilerin altına yaz. Takım arkadaşınla ortak tepkileriniz var mı?

Yansıt

Birbirinizin mutluluk koçu olun!

1

Her biriniz ayrı birer kağıt şeridine kendinizi iyi hissettiren ve size iyi gelen en az 15 şey yazın (bunlar eşyalar, kişiler, eylemler, yerler, ... olabilir). Net ve somut olun.

2

İkiniz de tamamladığınızda, bunları yüksek sesle* birbirinize okuyun ve bunu yaparken, bu şeritlerin her birini önünüze koyun. Önem sırasına göre sıralayın. Bitti mi?

3

Bunlardan hangileri gündelik yaşamında (yeterince) yok ve bunu nasıl değiştirebilirsin? İyi olma halinizi artırabileceğiniz stratejiler oluşturmakta birbirinize yardımcı olun.

4

Gelecekte birbirinizin iyi olma hali hakkında düzenli görüşmeye çalışın: Stratejileriniz işe yarıyor mu? Yaramıyorsa, yenilerini denemek için birbirinize ilham kaynağı olun!

* Takım arkadaşınla paylaşmak istemediğin şeyler varsa, bunları yüksek sesle okumadan yere koy.