

Davranışçı/Yapılandırmacı Yaklaşımaya Dayalı Sınıf Rehberliği Planı Örneği

Stres Çevremi Kuşattığında

Etkinlik: MEB Sınıf Rehberliği ve Kariyer Planlama Dersi

Ünite No ve Adı: Güvenli ve Sağlıklı Yaşam

Kazanım: Stresin nedenlerini ve belirtilerini açıklar. (MEB Kazanım no:13)

Stres durumlarında kullandığı tepkileri etkililiği açısından değerlendirir. (MEB Kazanım no:14)

Süre: 40 dakika

Düzyey: 8.sınıf

Yöntem ve Teknik: Soru-cevap, Tartışma, Grup çalışması, Drama, Hayal etme

Kaynak araç ve gereçler: Tahta kalem, Form A ,Form B ,Form C ve Form D

Tasarlayan (No, Ad-Soyad):16040510, Mehtap MEDENİ

Giriş (5 dk):

- Psikolojik danışman, öğrencilerin ilgisini çekmek için "Stresle başa çıkalım" şiirini okur ya da gönüllü bir öğrenciye okutur.
- Şiirle ilgili neler düşündüğü sorulur ve gönüllü öğrencilerin paylaşımlarını alır. Sonra bugünkü rehberlik etkinliğinin amacını ve öğrencilerden neler beklediğini açıklar. *"Sevgili öğrenciler, bugün sizlerle Stres konusunu ele alacağız. Stres insanın savunma mekanizmasıdır. İnsan başa çıkamayacağını düşündüğü bir tehitle yüz yüze gelince beyne bazı sinyaller gönderir. Vücudunuz alarm durumuna geçer. Bu aslında vücudumuzun bizi tehlikeye hazır etme biçimidir. Dolayısıyla stresin belirli bir miktarı aslında yararlıdır ve başarıya ulaşmamızı kolaylaştırır. Fakat fazlası düşüncelerimize ve davranışlarımıza zarar verir. Stresle baş etmeyi ya da stresi yönetmeyi öğrenmek gelişimin bir parçasıdır. Stresten kaçamayabiliriz; ancak onu yönetmeyi bilerek stresli olayları daha kısa sürede ve daha az zararla atlatabiliriz. Bu çalışmanın temel amacı stresin nedenlerini ve belirtilerini öğrenmek, stres durumlarında verdiğimiz tepkilerin etkili olup olmadığını değerlendirmek ve stresle başa çıkmada etkili yöntemler geliştirmektir. Öncelikle ben kısa bir paylaşımında bulunacağım, daha sonra 4'erli olarak küçük gruplara ayrılacağız. Grup arkadaşlarınızla stres durumlarınız üzerine konuşmanızı, stresle başa çıkma yöntemleri geliştirmenizi ve bunları bizimle paylaşmanızı isteyeceğim. Sonra hep beraber etkili yöntemleri konuşacağız ve dersi bitireceğiz."*

Geliştirme (30 dk.):

- Stresin tanımını öğrencilerle birlikte yapabilmek için tahtaya "Bence stres..." yazılır. Öğrencilerden gelen tanımlamalardan sonra psikolojik danışman stresin tanımını, belirtilerini ve stresle başa çıkmada uygun yöntemleri açıklar.
- Öğrencilerin 4'erli gruplar oluşturmaları istenir. Gruplarda tartışılacak olan konular psikolojik danışman tarafından tahtaya yazılır.

*Stresli olduğumuz durumlar neler?

*Stresli olduğumuzda neler oluyor?

*Stres durumlarından kurtulmak için ne gibi tepkiler veriyoruz? Bunlar etkili oluyor mu?

*Stresle başa çıkmak için başka neler yapabiliriz?

- Öğrencilerden bu konularda elde ettikleri bilgileri sınıfla paylaşmaları istenir. Etkili yöntemler özetlenir. Öğrencilere Form B dağıtılır.
- Farklı durumların insanlarda farklı tepkilere yol açtığı ve insanların kullandığı yöntemlerin bazen etkili olabileceğini bazen de olamayacağı belirtilir. Stresle başa çıkmada uygun yöntemler kullanmanın hayatı kolaylaştırabileceği, psikolojik ve fiziksel sağlığa önemli katkıları olacağı vurgulanır.

Sonuç (5 dk.)

- Etkinliğin sonunda öğrencilere neler kazandıkları sorulur ve düşüncelerini sınıfla paylaşmaları istenir. Etkinlik özetlenir: *“Bugün sizlerle stresin belirtileri, nedenleri ve stresle başa çıkmada etkili yöntemleri ele aldık. Hayatımızdan stresi tamamen çıkarmak mümkün değildir. Bu nedenle amacımız, stresi yok etmek değil, onunla nasıl baş edebileceğimizi ve onu kendimize nasıl yardımcı hâle getirebileceğimizi öğrenmektir. ”*
- Öğrencilere atölye çalışmasına kadar yaşadıkları stres durumlarını not etmeleri için Stres Faktörleri Formu ödev olarak verilir. *“Size atölye çalışmasına kadar yaşadığınız stres durumlarını not etmeniz için bir form vermek istiyorum. Burada konuştuğumuz stresle başa çıkma yöntemlerini de uygulamanızı rica ediyorum. Bir sonraki hafta etkililiğini değerlendirmenizi merakla bekliyorum. Atölyemizde bu durumları hep birlikte tartışacağız.”* Etkinliği bitirmeden, öğrencinin sormak istediği ve anlamadığı konular olup olmadığını kontrol edilir. Öğrencilere katılımları için teşekkür edilir ve etkinlik sonlandırılır.

ATÖLYE: (40 dk)

Kaynak araç ve gereçler: Kağıt, kalem, Form C ve Form D

- Öğrencilere sınıf etkinliğinde ödev olarak verilen Stres Faktörleri Formu üzerinden atölye çalışması başlatılır.
- Öğrenciler 6 gruba ayrılır. Her gruba bir faktör grubu çekiliş yöntemiyle verilir. Öğrencilerden önceki hafta yaşadıkları stres durumlarını belirtileri, nedenleri ve başa çıkma yöntemlerini drama yoluyla canlandırmaları istenir.
- Sınıftaki öğrenciler anlatıcı öğrencinin canlandırdığı olayı doğru bir şekilde özetlemeye çalışır. Diğer grup üyelerinden de stresle başa çıkmada etkili olabilecek başka yöntemleri yine drama yöntemiyle önermeleri istenir.
- Atölye sonunda öğrencilerin gözlerini kapatmaları istenir. Form D deki senaryo okunur ve hayal etmeleri istenir. 4-7-8 nefes egzersizi yapılarak etkinlik sonlandırılır.

NOT: Bu etkinlik AÜEBF PDR anabilim dalı öğrencisi Mehtap Medeni tarafından MRP304 REHBERLİKTE PROGRAM GELİŞTİRME dersinde kapsamında tasarlanmıştır.

Stresle başa çikalım...

Bıraksın şu peşimizi yeter defolsun
Daha gözükmessin derhal kaybolsun
İnsanı üzmesin bunlar son olsun
...Stres ömre zarar başa çikalım.

Dert etmeyip ümüğünden sıkalım
Yan gelelim keyfimize bakalım
Gelin dostlar kederi bırakalım
...Stres kalbe zarar başa çikalım.

Bir çırpıda toplayın yakasını
Dalga geçin bozun fiyakasını
Pollyanna oyna kırın cakasını
...Stres her dem zarar başa çikalım.

En güzel çare gülümseyin geçin
Oyalayacak başka bir şey seçin
Kafaya takmayın lütfen su için
...Stres her an zarar başa çikalım.

Kısacık hayatta olsun hoş görü
Dertler ayrı yoldan sen ayrı yürü
Bu alçak ecelin bir başka türü
Stres sonsuz zarar başa çikalım.

Form B

BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİ

Gevşeme tekniklerini öğrenmelisiniz.

Zihinsel olarak yaşadığınız gerginlik bedeninize de yansır. Özellikle kaslarınız daha da gergin hale gelir. Gece uyurken bile kaslar gerginliğini koruyabilir. Bu yüzden sabahları yorgun ve yeterince dinlenmemiş olarak uyanabilirsiniz. Oysa bu durum gevşemekle giderilebilir. O halde

Gevşeme tekniklerini öğrenmelisiniz:

Gevşeme tekniklerini öğrenerek stresin olumsuz etkilerini azaltabilirsiniz: Bu uygulamalar sayesinde solunumunuz düzelir, nabzınız yavaşlar, stresin yarattığı gerginlik giderilir.

Örnek gevşeme teknikleri

Derin solunum

Solunumun ritmik ve düzenli olması sinir sistemini sakinleştirir.

Gözlerinizi kapatın, burnunuzdan doğal bir şekilde ve kolayca nefes alın. Aldığınız nefesi karnınıza doğru itin, biraz içerde tutun. Nefesi aldığınız sürenin iki katı sürede verin. Omuz ve boyun kaslarınızı olabildiğince gevşetin.

Solunum egzersizlerini otobüs beklerken, asansörde vb. yerlerde de kolayca yapabilirsiniz.

Aktiviteler ve Beden Hareketleri

Yürüyüşe çıkarak, bisiklete binerek, yüzerek ve benzeri aktiviteler yaparak stresin etkilerinden fiziksel aktiviteyle kurtulabilir ve sakinleşebilirsiniz.

Bir Egzersiz örneği

Duvara sırtınızı dayayıp yerde oturun ve ayaklarınızı uzatın. Bir kuklacının ellerinizi ve başınızı iplerle kontrol ettiğini hayal edin. Kuklacının birden iplerin kontrolünü kaybettiğini, ellerinizin ve başınızın serbest kaldığını düşünün. Bedeninizi rahat bırakın.

Rahat bir pozisyonda oturun ya da uzanın.

Gözlerinizi kapatın ve vücudunuzdaki çeşitli kas gruplarına odaklanın. Ellerinizdeki kasları gerin ve yumruklarınızı sıkın. Yumruğunuzu sıkı tutmak için ne kadar çaba harcadığınıza dikkat edin.

Sonra yumruğunuzu açın ve elinizin bütünüyle gevşemesine izin verin. Gerginlik ve gevşeme durumları arasındaki durumun farkını görün.

Bu yöntemi bedeninizdeki çeşitli kas grubu için tekrar edin.

Davranışlarınızın sonuçlarını tahmin edin.

Ne istediğinizi bilmemeniz ve bazen istemediğiniz davranışlarda bulunmanız size stresin kapılarını arayabilir.

Kendi davranışın sonuçlarını tahmin edebilen ve davranışlarını düzenleyebilen kişi, kendisini kontrol edebilir. Kişinin kendisini tanıması, stresi belirlemek ve başa çıkmak için yararlı bir yöntemdir.

Olumlu düşünün

Sürekli yaşadığınız olumsuz durumları düşünüyor, tekrar tekrar aynı olayı hatırlıyorsunuz. Ayrıca stres verici bir duruma girmek üzereyken o sırada yaşadığınız korku, kaygı, tedirginlik, kızgınlık gibi duygular üzerinde yoğunlaşabilirsiniz. Stres yaşadığınız durumlarda düşüncelerinizde aşağıda verilenlere benzer çarpıtmalar yapabilirsiniz.

- Ya hep ya hiç” türü düşünme: Bu sınavdan ya geçirim ya da hayatım kararır.
- Aşırı genelleme: “ Matematikten hiçbir zaman iyi not alamam.”
- Zihinsel süzgeç: “Bu hafta sonu sınav var. Ailemin yanına gidemeyeceğim. Zaten çalışmıyorum. Bütün aksilikler beni buluyor.”
- Olumluyu geçersiz kılmak:”Sınavı kazandım ama şanslıydım. Ancak bu şansın çok sürmeyeceğinden eminim.
- Hep bir sonuca varmak: Ayşe bana bakmıyor, kesin beni sevmiyor”, Öğretmene mazeretimi söylesem inanmaz ki
- Aşırı büyütme ya da küçültme: Sınavı geçemezsem hayatım kayar.
- “Me’li- Ma’lı “ cümleler: “Bugün mutlaka Ahmet’i görmeliyim”, “Sınavdan mutlaka iyi not almalıyım”
- Etiketleme ve yanlış etiketleme: “Bunların hepsi geri zekâlı”
- Kişiselleştirme: Öğretmen Ayşe’ye bağırdı ama aslında bana kızıyordu.

Olumlu hayaller kurun.

Geçmişte yaşadığınız ve hatırlamaktan zevk aldığınız ya da gelecekte yaşamak istediğiniz olumlu şeyleri düşünmek stresinizi azaltacaktır.

Zihninizde kendinizi bulunmaktan zevk alacağınız bir yerde hayal edin. Bir deniz kenarında, ormanda, bir dağ evinde, sevdiğiniz bir insanın yanında . Ardından orayla ilgili tüm ayrıntıları gözünüzde canlandırın ve hissetmeye çalışın. Rüzgârın sesi, yaprakların hışırtısı denizin kokusu, duyduğunuz bir müzik. Hayal ettiklerinizin hissetme kapasitesine sahip olduğunuzu unutmayın.

Paylaşın

Yaşadıklarınızı, hissettiklerinizi kimseyle konuşmuyorsunuz. Bu nedenle kendinizi yalnız hissediyorsunuz ve yaşadığınız olumsuzluklarla tek başına mücadele etmek zorunda kalıyorsunuz.

İletişim Kurun

Yaşadıklarınızın ve hissettiklerinizin sevdiğiniz insanlarla paylaşın. Onlardan destek alın. Okul rehber öğretmeninizden ve gerektiği takdirde daha farklı uzmanlardan yardım alın.

Beslenmenize önem verin.

Zamanınızı planlayın.

Kişisel ihtiyaçlarınıza ve yapmak istediklerinize zaman ayırın.

Problem çözme yöntemlerini öğrenmeye çalışın.

*Yıldırım ve Otrar’ın(2003) “Rehber Kitap” kaynağından yararlanılmıştır.

Form D

Senaryo

Başarısız olmaktan çok korktuğunuz bir dersin sınavına girdiğinizi hayal edin. Sınav öncesinde çok çalıştınız ve çalışmalarınızın karşılığını almayı umuyorsunuz. Dersin adı geçtiğinde bile kalbiniz hızlı hızlı atmaya başlıyor ve sınav kâğıdınızda yazılanları yanlış okumaktan bile korkuyorsunuz.

Sınav anındasınız! Çalıştığınız konulara ilişkin sorularla karşılaşmaktan memnunsunuz; ancak soruları yanıtlamak için verilen sürenin size yetmeyeceğini düşünüyorsunuz. Bu düşünceyi zihninizden uzaklaştırıp sorulara odaklanmaya çalışıyorsunuz.

İki soruyu yanıtladınız ve derin bir nefes aldınız. Diğer sorular için zihninizi açık tutmaya çalışıyorsunuz. Ancak o sırada yan masada oturan arkadaşınızın masasından arkadaşınız hareket ettikçe artık sizi rahatsız edecek sesler geldiğini fark ediyorsunuz.

Sesler yükseldikçe yükseliyor!

Bu seslere sonra öğretmeninizin yürürken ayakkabısından çıkan sesler ekleniyor.

Dikkatiniz dağıldıkça dağılıyor ve zaman daralıyor...