

**SOSYAL-DUYGUSAL  
PROBLEMLER VE  
OKULDA RUH SAĐLIĐI**

**DR. NESİME CAN**

# SOSYAL VE DUYGUSAL ÖĞRENMELELER

İnanç: Değerlere yönelik öğrenmelerdir.

Kanı: Öğrenmeler sonucu ortaya çıkan genellemelerdir.

Tutum: kanı ve değerleri içine alan duygusal tepki eğilimleri

İlgiler: Bireyin herhangi bir konuya veya eşyaya kendiliğinden dikkatle beliren yakınlığıdır.



# SOSYAL VE DUYGUSAL ÖĞRENMEYİ GÜÇLENDİRİCİ SINIF ORTAMI

Saygı

Empati

Dürüstlük

# DUYGU DÜZENLEME

- Matematik sınavı için çok çalışmış fakat sınav zamanı geldiğinde donup kalmış ve hiçbir formülü hatırlayamadığından başarısız olmuş çocuklar tanıyor musunuz?
- Teneffüste defterini çizen arkadaşı yüzünden derse olan ilgisini kaybeden bir öğrenci tanıdık mı?

**SORUN:** duyguların yoğun yaşanması ve kontrol edilememesidir!

- Duyguların yoğun yaşanması odaklanmayı, konsantrasyonu, hatırlamayı zorlaştırır. Bu da kaygıyı ve olumsuz duyguları arttırarak duyguları isimlendirip düzenlemeyi zorlaştırır

# DUYGU DÜZENLEME MODELİ

[GROSS VE THOMPSON, 2007]

- Bireyin duygusal tepki vermesinden önce bir olay gerçekleşir (olay),
  - Kişi bu olayı fark eder (dikkat),
  - Kendi açısından bu olayı değerlendirir (bilişsel değerlendirme) ve
  - Değerlendirme sonucuna göre bir duygusal tepki verir.
- 
- Bilişsel değerlendirme ve verilen duygusal tepki üzerinde, kişisel özelliklerimiz, değerlerimiz, ailemiz ve içine yaşadığımız kültürün etkileri bulunur.

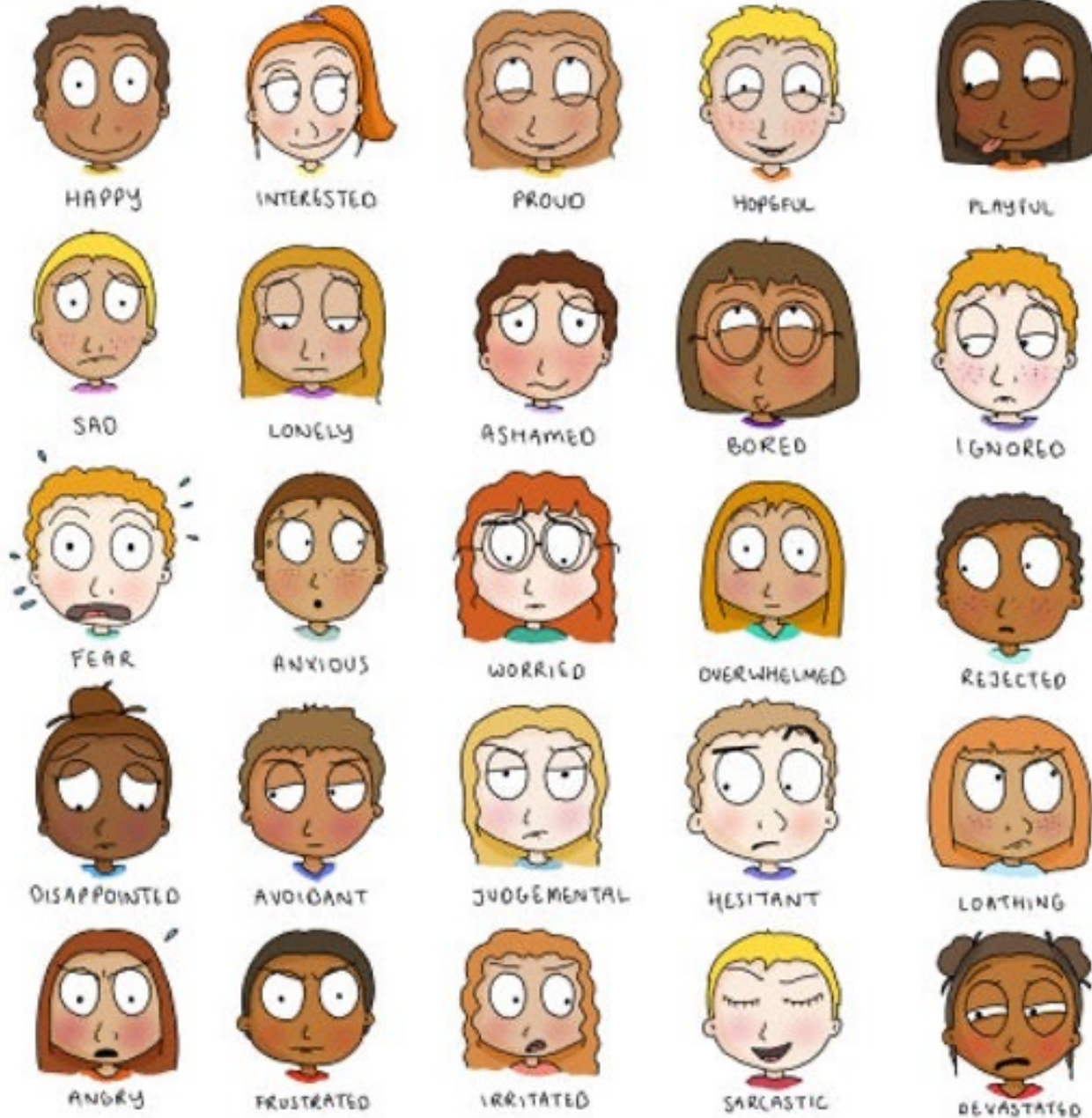
# DUYGU KELİMELEİ... DUYGU REPERTUARI ...

- Tüm yürütücü işlevler birbiri ile ilişkilidir.
- Duygu düzenleme becerisini kazanmak için duyguyu fark etmek kadar bilişsel esneklik becerisini kullanarak olaya farklı bir açıdan bakmak da etkili olabilir.

List of Feelings from A to Z							
Afraid		Bored		Cheerful		Disappointed	
Embarrassed		Frustrated		Glad		Happy	
Irritated		Jealous		Kind		Loved	
Miserable		Nice		Overwhelmed		Proud	
Quiet		Relaxed		Shy		Thankful	
Unloved		Violent		Withdrawn		Xenophobic	
Youthful						Zany	

# My FEELINGS CHART

TODAY I AM FEELING: \_\_\_\_\_



@journey-to-wellness

## How Do You Feel Today?



© 2015 All Rights Reserved. All Rights Reserved.



# BASİT UYGULAMALAR...

---

Yetişkinler kendi duygularını ifade ederek ve nasıl bu duygularla başa çıkıp yönettikleri hakkında konuşarak çocuklara model olabilirler.

---

Empatik dinleme becerilerini geliştirmek, içerik ve duygu yansıtmaları yapmak başka bir yöntem olarak uygulanabilir (Örneğin, sınavdan düşük not almayı beklemiyordun ve şu an çok üzgünsün, veya arkadaşının defterini çizmesi, kalemını izinsiz alması seni çok sinirlendirdi, vb.).

---

Öğrencilerin yaşları küçükse ve duygularını ifade etmelerine rağmen ne yapacaklarını bilmiyorsa, bu öğrencilere basit yönergeler veya öneriler vererek alternatifler hakkında hatırlatmalar yapılabilir (örneğin, şuan öfkелisin, ara vermek, pencereden uzaklara bakmak veya derin nefes alarak içinden ona kadar saymak ister misin?, vb.).

---

Öğrencilerin ani tepkiler vermesini önlemek için panolara duygu düzenleme yöntemleri hatırlatıcı olarak hazırlanıp asılabilir.

# DUYGULARI FARK ETMEK...

*Canım yandı ve sinirlenmeye başladım.  
Böyle olduğunu fark ettim çünkü dişlerimi  
sıktım ve omuzlarım gerildi.Yumruk  
yapmaya başladım ve içimde sanki bir  
yanardağ varmış gibi hissettim...*

Positive Behavior Supports by Tanaka Richards 2010

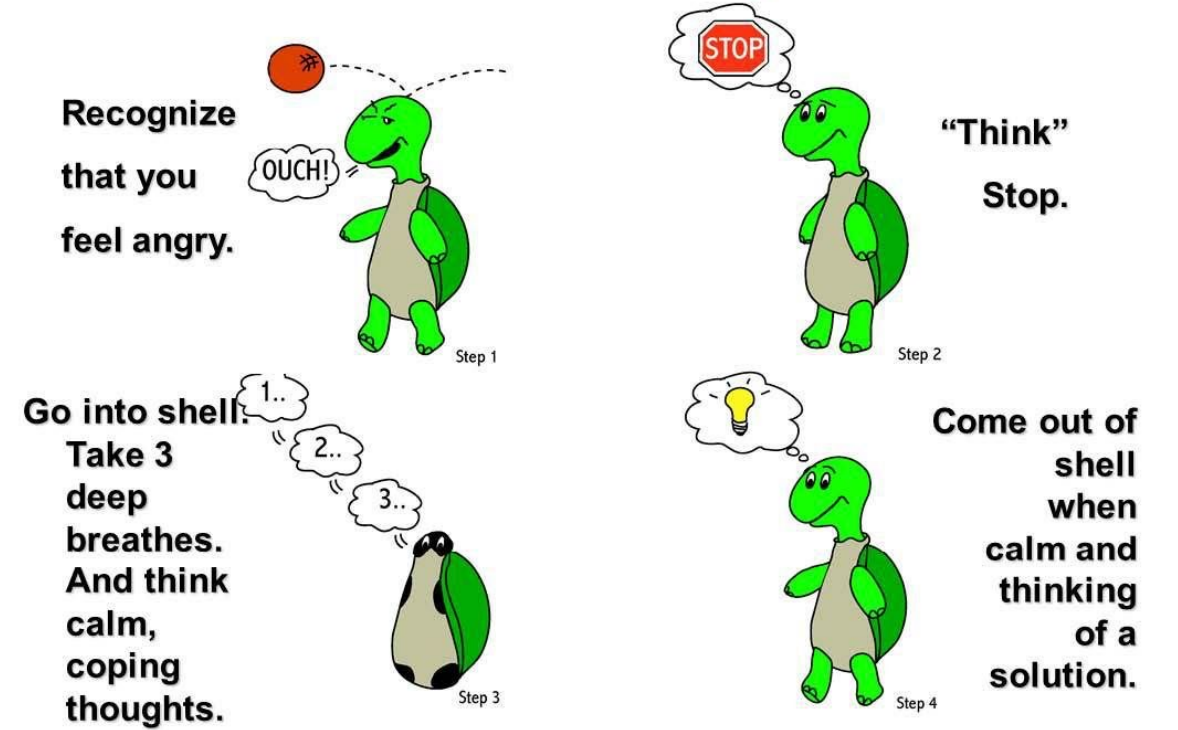


*It hurt, and I started to get angry. I could  
tell because my jaw was clenched and my  
shoulders were tight. My fists were starting  
to form, and it felt like there was a volcano in  
my tummy.*



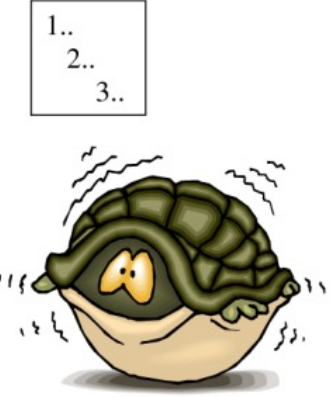
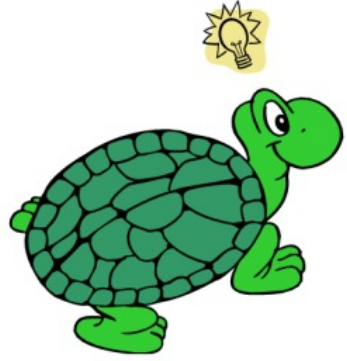
# DÜRTÜ KONTROLÜ: KAPLUMBAĞA TEKNİĞİ

- Duygunu fark et
- Dur ve düşün
- Kabuğuna çekil ve 3 derin nefes alıp ver
- Kabuğundan çık ve çözüm alternatifleri üzerinde düşün.


## Turtle Technique




## Think like Tucker Turtle

<p>1</p>  <p>Ouch!!!</p> <p>Ouch!</p>	<p>2</p>  <p>STOP</p> <p>Stop</p>
<p>3</p>  <p>1.. 2.. 3..</p> <p>Tuck</p>	<p>4</p>  <p>Think</p>

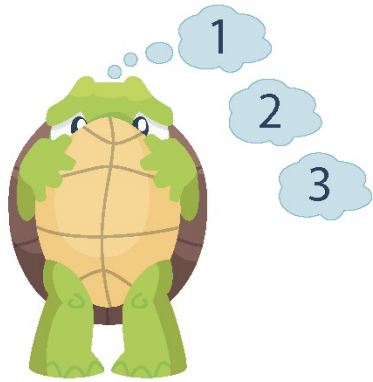
# NCPMI The Turtle Technique



**Step 1.** Recognize your feelings.



**Step 2.** Stop your body.



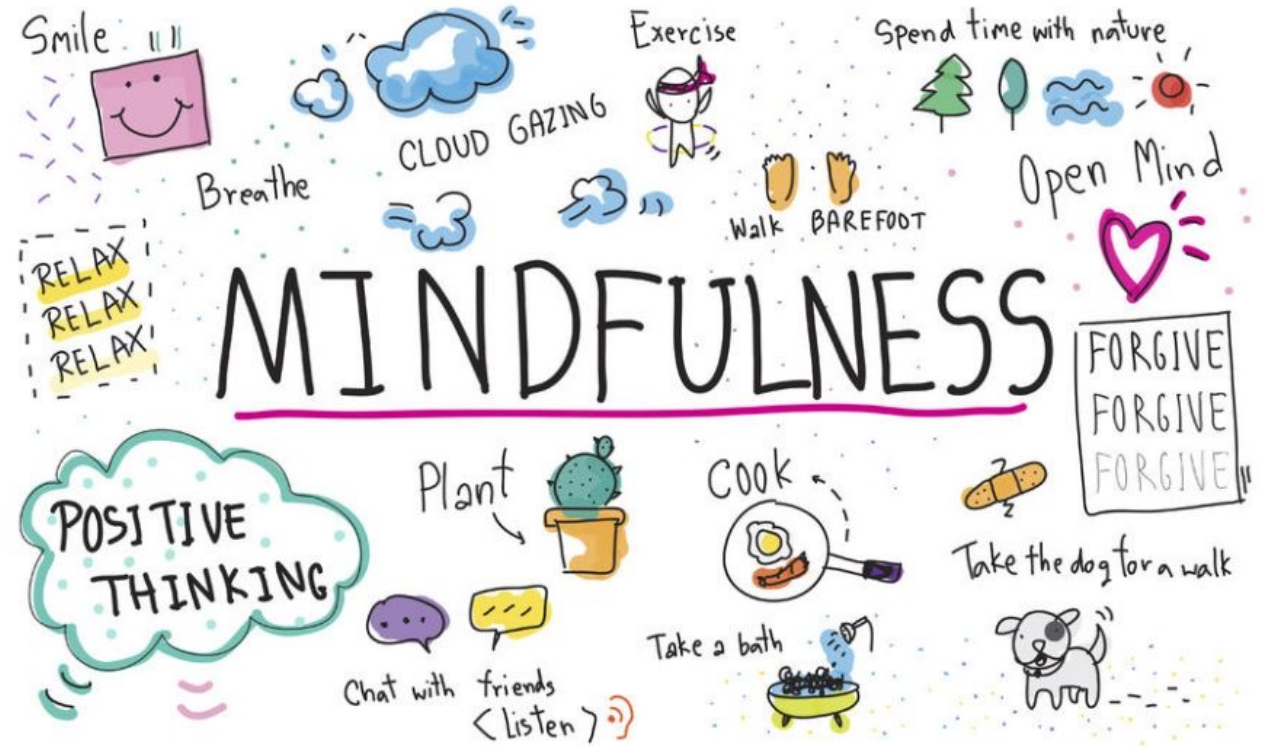
**Step 3.** Tuck inside your shell and take three deep breaths.



**Step 4.** Come out when you are calm and think of a solution.

# MINDFULNESS BİLİNÇLİ FARKINDALIK

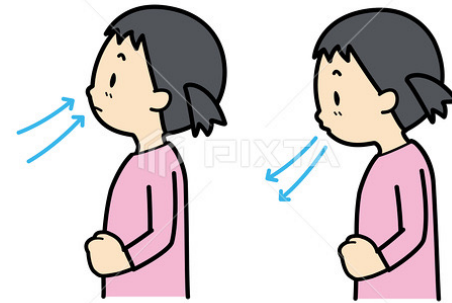
- Şimdiki anda, bizde ve çevremizde olup biteni, belli tutumlarla (yargısızlık, kabul, şefkat ve sabır gibi tutumlarla) fark etmek demektir.
- Şimdiki anda olup biteni anlama becerisidir.



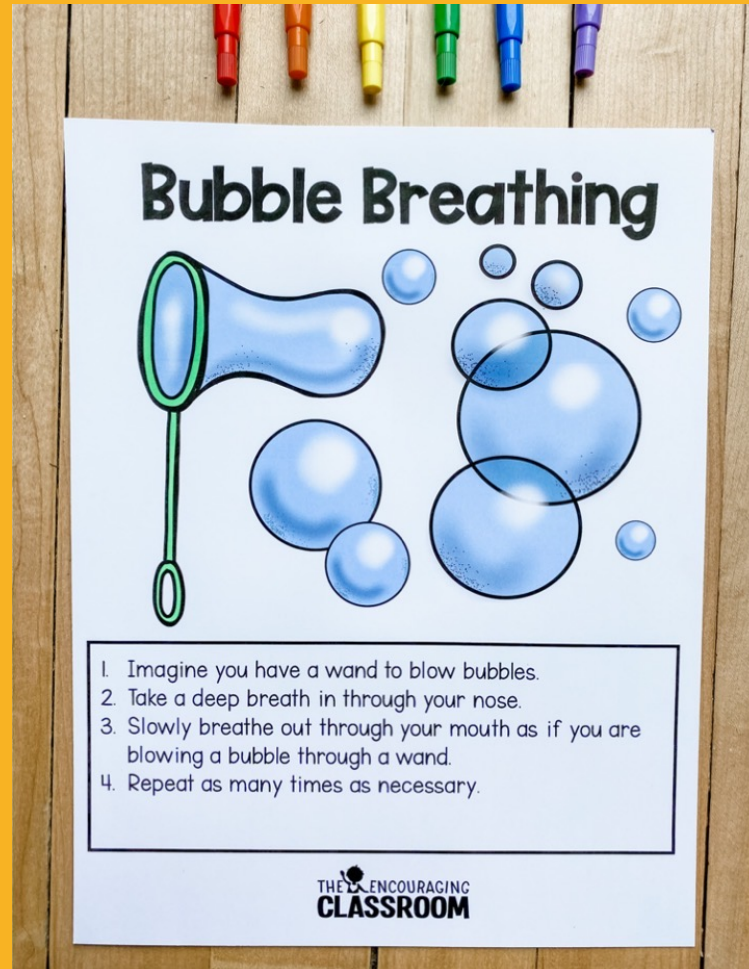
# ÇOCUKLARLA MINDFULNESS... DERİN NEFES EGZERSİZİ

- "Just Breathe" by Julie Bayer Salzman & Josh Salzman
- [https://www.youtube.com/watch?v=RVA2N6tX2cg&t=12s&ab\\_channel=MindfulSchools](https://www.youtube.com/watch?v=RVA2N6tX2cg&t=12s&ab_channel=MindfulSchools)

# DERİN NEFES EGZERSİZLERİ



pixtastock.com - 40791681



## Take a Deep Breath

Smell the flower



Blow the pinwheel

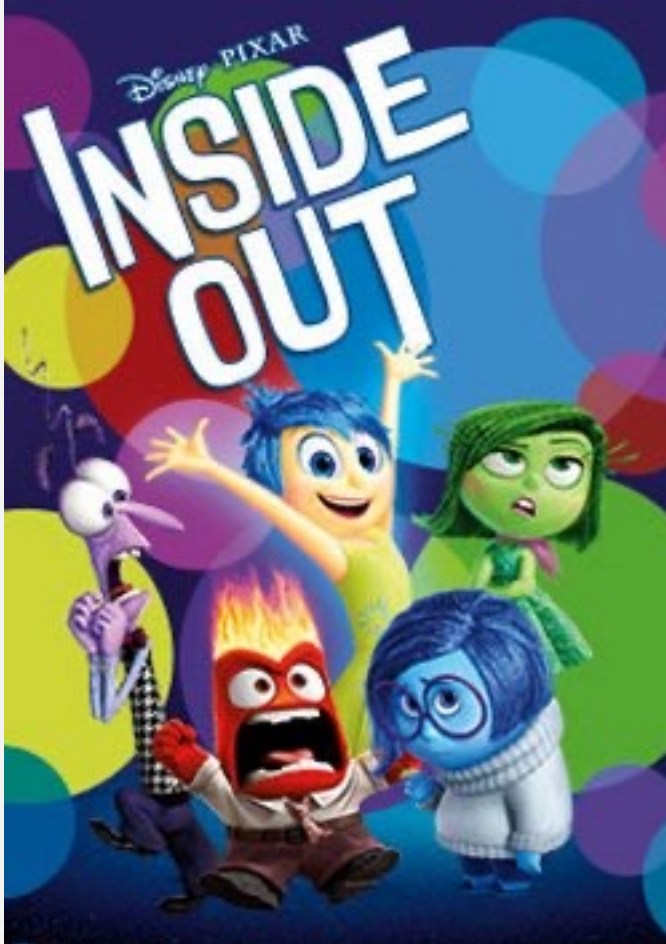


# BEKLEMEK VEYA SABRETMEK ZORSA BAŞKA NELER YAPILABİLİR?


- Öğrenciler sırada beklerken kısık sesle tekerleme söyleyebilir,
- Birbirlerine bilmece sorabilir,
- Basit el oyunları oynayabilir veya birbirlerine eğlenceleri sorular sorarak basit oyunlar oynayabilirler.
- Öğrenciler içinde buldukları anda kaç farklı ses duyduklarını, kaç farklı renk gördüklerini sayabilirler.
- Eğer boş ders varsa ve beklemeleri gerekiyorsa, bu derste kitap okuyabilir, resim yapabilir, bulmaca çözebilir veya bir hikaye yazmayı deneyebilirler.




# FİLM ÖNERİSİ




# ALL ABOUT ME




I like \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_




I don't like \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



I get angry because  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



It disgusts me  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



I am afraid of  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



Let's find these adjectives in the word search.

- afrail
- alarmed
- annoyed
- bitter
- blue
- cheerful
- cross
- delighted
- depressed
- eager
- envious
- ecstatic
- frightened
- furious
- glad
- gloomy
- grumpy
- homesick
- irritated
- miserable
- nasty
- scary
- sick
- upset
- worried

# Inside Out Feelings



C	R	O	S	S	E	F	T	U	A	N	N	O	Y	E	D	P
O	I	Q	B	L	U	E	A	V	J	S	E	G	L	A	D	L
B	A	F	R	A	I	D	S	H	W	O	R	R	I	E	D	B
D	N	A	K	O	M	E	T	S	C	A	R	Y	R	I	C	I
E	A	T	Y	E	A	G	E	R	K	U	M	Z	M	O	E	T
P	O	G	T	E	W	F	U	R	I	O	U	S	I	A	C	T
R	T	E	N	V	I	O	U	S	O	C	T	D	S	G	S	E
E	C	Y	U	P	S	E	T	H	Q	H	D	E	E	R	T	R
S	H	O	M	E	S	I	C	K	I	E	P	L	R	U	A	R
S	Z	T	D	U	L	N	A	S	V	E	F	I	A	M	T	E
E	K	G	L	O	O	M	Y	E	D	R	H	G	B	P	I	N
D	O	P	R	E	S	I	C	K	W	F	O	H	L	Y	C	A
T	A	L	A	R	M	E	D	I	Y	U	C	T	E	A	N	S
I	R	R	I	T	A	T	E	D	F	L	W	E	M	F	A	T
O	F	R	I	G	H	T	E	N	E	D	K	D	I	B	E	Y

Play Bingo! Choose five adjectives, one of each category.



### Today I AM FEELING



### BECAUSE...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### I feel



JOYFUL

when...

---

---



ANGRY

when...

---

---



DISGUSTED

when...

---

---



FEARFUL

when...

---

---



SAD

When...

---

---

### Draw a time you felt...

