



# TED ALIĞA KOLEJİ

**ETKİNLİK ADI:** Hissediyorum... Hissediyorsun...

**UYGULANMA TARİHİ:** Eylül 2021- Haziran 2022

## **PROJE HAKKINDA:**

Duygusal eğitim ve çevresinde giderek artan tartışmalar, çocuğun uyumlu gelişimi için ne kadar önemli olduğunu açıkça ortaya koymaktadır. Öğrencilerin çok çeşitli durumlarda çatışmaları çözmede yaşadıkları zorluktan kaynaklanan davranışsal problemlerle giderek daha fazla karşı karşıya kalıyoruz.

Öğrencilerin okulda, mesleklerinde ve özel yaşamlarında başarılı olabilmeleri için sosyal-duygusal becerilerini geliştirmeleri gerekir. Bu amaçla okul, öğrencinin kaygılarına yanıt verebilmek ve duygularıyla başa çıkabilmelerini sağlamak için onu destekleyen bir okul ortamını teşvik etmelidir. Öğrencilerin farklı konular hakkında düşünebilecekleri ve davranışlarını, duygularını anlayabilecekleri yansıtma etkinlikleri sağlamanın yanı sıra, farklı stratejiler geliştirmeli ve bunlarla çalışmalıdır: oyunlar, hikaye okuma, yazma, meditasyon ve rahatlama uygulamaları, içinde kendini tanıma, kendini tanıma, kendini tanıma. Algı, duygu düzenleme ve empati üzerine çalışılır ve deneyimlenir.

## **HEDEFLER:**

Temel duyguları bilmek;

Duyguları temsil etme ve ayırt etme yeteneğini geliştirmek;

Kendi duygularınızı tanıma, başkalarının duygularını anlama ve onlarla nasıl başa çıkacağınızı bilme yeteneğini geliştirmek;

Genel olarak kişilerarası ilişkileri geliştirmek;

Sınıfta kaygı ve stres düzeylerini azaltmak;

Başkaları için daha fazla empati geliştirmek;

Duygusal kontrolü ve dengeyi geliştirmek;

Öğrencinin duygularla başa çıkma becerilerini geliştirmesini destekleyen bir okul ortamı sağlamak.

## **ÇALIŞMA SÜRECİ :**

Her ay iki farklı duyguyu keşfedeceğiz.

Haftalık olacak ve süresi öğretmenlerin sorumluluğunda olan "DUYGULAR ZAMANI" uygulamasını öneriyoruz. Bu süre zarfında duyguların anlaşılmasını ve nasıl ifade edileceğini kolaylaştıran etkinlikler yapılacaktır.

Öğrencilerin ihtiyaç duydukları her an kullanabilecekleri, duyguların anlaşılmasını, ifade edilmesini ve kontrolünü destekleyecek materyallerin bulunduğu sınıfta bir alan yaratılmasını öneriyoruz.

Ortak ve ortak çalışmalar yapılacaktır.

## **BEKLENEN SONUÇLAR:**

Duygularını tanıyan ve ifade eden öğrenciler;

Çocukların duygularını ifade etmelerine ve düzenlemelerine yardımcı olacak oyun ve aktivite önerileri içeren kitap (sevinç, üzüntü, öfke, sakinlik, korku ve sevgi için "duyguların zamanında" gerçekleştirilen aktiviteler);



## TED ALIĞA KOLEJİ

---

Öğrencilerin duygusal ihtiyaçlarına cevap verebilecek materyallerle (her alan ve materyallerle birlikte video) her sınıfta bir alan oluşturmak

### **PROJEYE ORTAK ÜLKELER:**

- Türkiye
- Polonya
- Portekiz
- Litvanya
- Hırvatistan
- Romanya

**YAŞ ARALIĞI:** 6-9