



Tekirdağ Valiliği
İl Milli Eğitim Müdürlüğü
Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Şubesi



SAĞLIKLI BAŞ ETME VE DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİ OTURUMU

Adı: Baş etme becerilerini ve duygularını düzenleyebilen kim?

Süre: 40 dk

Katılımcı Sayısı: 12-25 kişi (Aynı anda tek bir sınıfa sunum)

Amaç: Katılımcıların sağlıklı baş etme ve duygu düzenleme becerileri konusunda farkındalık kazanmalarını sağlamak

Etkinlikler:

- Isınma etkinliği
- Duygu Düzenleme Çalışması
- BASIC PH Sağlıklı Baş Etme Becerileri Anlatımı
- Kapanış etkinliği - Sağlıklı Baş Etme Şarkıları

Gerekli materyaller:

- Eğitim sunumu
- 2. Oturum başlığı altında paylaşılan etkinlik kağıtları

Uygulanma süreci hakkında bilgi:

- Isınma etkinliği olarak 5-4-3-2-1 Çalışması yapılır.
- 1. Oturumda dağıtılan "Haftalık Duygularım" formunu dolduran gönüllü öğrencilerin cevapları dinlenir.
- Duygu Düzenleme Çalışması" (Katılımcılara duygu düzenleme çalışması kağıtları dağıtılır ve duyguları ifade edebilme konusundaki örnek çalışmalar yapılır)
- BASIC PH Sağlıklı Baş Etme Becerileri Anlatımı (Eğitimci tarafından bilgilendirme kağıdından yararlanılarak anlatım yapılır ve sonrasında "BASIC PH Öyküleme" formu dağıtılarak her öğrencinin yönergeye uygun bir öykü yazmaları istenir. Ardından gönüllü katılımcıların öyküleri grupla paylaşması sağlanarak öykülerde baskın olan baş etme becerileri belirlenir).
- Kapanış etkinliği - (Katılımcılara "En İyi Başa Çıkma Şarkıları" formu dağıtılarak doldurmaları istenir. Ardından gönüllü katılımcıların cevapları büyük grupla paylaşılır).

Not: <https://tekirdag.meb.gov.tr/www/dokumanlar/icerik/2607> sayfasında bulunan oturumla ilgili hazırlanan ekstra çalışmalardan yararlanılabilir.