

HAYATIN ZORLUKLARINDAN BANA İLERLEMEM İÇİN GÜÇ VERİYOR!

BÖLÜM

Duyguları dışa vurmak, zihinsel ve duygusal sağlığı korumak için hayati bir unsurdur. Duygular, günlük hayatımız üzerinde derin bir etkiye sahip olabilir. Duygular sağlıklı bir şekilde işlenip dışa vurulmadığında, içimizde birikebilir ve bir dizi olumsuz sonuca yol açabilir.

Bastırılmış duygular, çeşitli fiziksel sağlık sorunlarıyla ilişkilendirilen kronik strese yol açabilir. İçine atılan duygular ayrıca düşük özgüvene ve olumsuz iç seslere katkıda bulunarak, olumsuz düşünme döngüsüne ve yaşam kalitesinin düşmesine neden olabilir.

Duyguları işleyip dışa vurmanın sağlıklı yollarını bulmak önemlidir ve işte bu noktada sanat dersleri inanılmaz derecede faydalı olabilir. Sanat dersleri, sözlü iletişime gerek kalmadan duyguları ifade etmenin etkili bir yolunu sunar. Böylece yaratıcı süreç, öğrencilerin akranları, ebeveynleri veya öğretmenleri tarafından yargılanma korkusu olmadan duygularını işleyip serbest bırakmalarına olanak tanıyan terapötik bir rol oynayabilir.

Sanat eserleri ayrıca kendimizde ve başkalarında umut uyandırabilir. Öğrenciler, kendi sanatsal yolculukları üzerine düşünerek duygusal olarak gelişebilir ve dayanıklılık kazanabilirler.

Ders

Görsel Sanatlar

SINIF DÜZEYİ

6

ÖĞRENME HEDEFİ

- ✓ Görsel sanatlar aracılığıyla duygular üzerinde düşünmek ve bu duyguları iyileşme ve dayanıklılık deneyimleriyle ilişkilendirmek;
- ✓ Yaratıcı görsel seçimler yoluyla kişisel duyguları, umutları veya hayalleri ifade etmek;
- ✓ Sanatın nasıl bir iyileşme, iletişim ve içsel güç aracı olabileceğini anlamak.

ETKİNLİK SÜRESİ

1 Ders Saati (45 Dakika)

GEREKLİ MALZEMELER

- ✓ Çizim kağıdı veya önceden çizilmiş pencere çerçevesi şablonları
- ✓ Renkli kalem, keçeli kalem, sulu boya, pastel boya
- ✓ Görsel yardımcılar (çeşitli kültürlerden sembolik veya umut dolu sanat eserlerinin resimleri)
- ✓ Güç ve iyileşmeyle ilgili basılı alıntılar veya şiir dizeleri
- ✓ Düşündürücü sorular (basılı veya sözlü)
- ✓ Müzik (isteğe bağlı, sakinleştirici ve umut dolu tonda)
- Beyaz tahta veya projektör

HAZIRLIK SÜRECİ VE UYGULAMA

Malzemeleri Hazırlayın:

- ✓ Pencere çerçevesi şablonlarını (veya boş kağıtları) hazırlayın.
- ✓ Umut veren alıntıları yazdırın veya müzik seçin.
- ✓ Sanatın kişisel hikayeleri veya gücü nasıl ifade ettiğini gösteren kısa slaytlar veya baskılar hazırlayın.

Sınıf Hazırlığı:

- ✓ Bireysel çalışma için masa ve sandalyeleri düzenleyin.
- ✓ Arka planda hafif müzik veya doğa sesleri çalarak sakinleştirici bir ortam yaratın.

Öğrencilere rehber sorular:

- ✓ Hayatınızda ne zaman umuda veya güce ihtiyaç duydunuz?
- ✓ Sizi sakinleştiren veya destekleyen nedir?
- ✓ Görüntüler, renkler ve şekiller, sözle ifade edilmesi zor duyguları nasıl gösterebilir?

ETKİNLİK TANIMI

1

GİRİŞ (10 Dakika):

- Isınma ile başlayın: Renk ve Duygu Eşleştirme

- ✓ Renklerin ve duygu kelimelerinin (örn. sakinlik, üzüntü, öfke, neşe, cesaret, yalnızlık, umut) yazılı olduğu kartları getirin ve öğrencilerden bunları eşleştirmelerini isteyin (renklerin duyguları en iyi şekilde yansıttığını düşündükleri şekilde).
- ✓ Ayrıca, duygusal iyileşmeyi destekleyen ifade gücü yüksek sanat eserleri (örn. duvar resimleri, bir kriz sonrası çocukların çizimleri, topluluk sanatı) örnekleri de gösterebilirsiniz.

Aşağıdaki soruları tartışın:

- ✚ Sizce neden belirli renkler bize belirli bir his uyandırır?
- ✚ Sanat, hislerimizi işlememize veya ifade etmemize yardımcı olabilir mi?
- ✚ Sizce sanatçı belirli bir sanat eserini yaratırken ne hissediyordu?

- Aşağıdaki sorular üzerine düşünün:

- ✓ Sanatçılar duygularını ifade etmek için eserlerini nasıl kullanır?
- ✓ Kendinizi daha iyi hissetmenize yardımcı olan bir şey (çizim, şiir, şarkı) yarattınız mı hiç?
- ✓ Sanat yoluyla duygularımız üzerinde düşünmek neden yararlı olabilir?
- ✓ Sanatta “umut” neye benzer?

2

UYGULAMA (30 Dakika)**Adım 1: Penceremin İçinde (Bireysel – 10 Dakika)**

- ✓ Her öğrenci, yakın zamanda yaşadığı kişisel bir deneyimi veya duyguyu sessizce düşünür.
- ✓ Ardından, **pencere çerçevesi şablonu** içinde hissettiklerini veya düşündüklerini çizerek ifade ederler.
- ✓ Pencerenin bir yarısı **bir zorluk veya duyguyu**, diğer yarısı ise **iyileşmeyi, umudu veya gücü** gösterir.

Adım 2: Umut Pencereleri – Sanat Eseri (Bireysel – 20–25 Dakika)

- ✓ Öğrenciler, *Umut Penceresi* başlıklı tam sayfa bir ifade sanat eseri yaratırlar.
- ✓ Aşağıdaki sorulardan birini seçebilirler:
 - Bana güç veren nedir?
 - Umut benim için neye benziyor?
 - Kendimi bunalmış hissettiğimde iyileşmeme ne yardımcı olur?
- ✓ Öğrencilerin soyut şekiller, renkler, semboller veya gerçek sahneler kullanmaları teşvik edilir.

Adım 3: Eş veya Küçük Grup Paylaşımı (3–5 Dakika) – isteğe bağlı

- ✓ Öğrenciler sanat çalışmalarını bir arkadaşlarıyla veya 3 kişilik gruplar halinde paylaşır ve şunları açıklar:
 - İfade etmeyi seçtikleri duygu
 - Sanatın “içlerini dökmelerine” veya kendilerini daha güçlü hissetmelerine nasıl yardımcı olduğu

3

DEĞERLENDİRME VE YANSITMA (10 Dakika)

- Sessiz Galerİ Turu:
 - ✓ Öğrenciler sanat eserlerini masalarının üzerine yerleştirirler.
 - ✓ Herkes, diğerlerinin çalışmalarını saygıyla incelemek için sınıfta yavaşça ve sessizce dolaşır.
- Yansıtıcı bir tartışma yapın:
 - ✓ Bugün sanat eserinizde neyi ifade ettiniz?
 - ✓ Bu süreçte zor veya şaşırtıcı bir şey oldu mu?
 - ✓ Bu, daha sakin veya daha umutlu hissetmene yardımcı oldu mu? Neden ya da neden olmadı?
 - ✓ Sanat, diğer insanların duyguları anlamasına veya iyileşmesine nasıl yardımcı olabilir?

4

ÇALIŞMAYI TAMAMLAMA (5 Dakika)

- ✚ Aşağıdaki noktaya değin: *Sanat sadece güzel bir şey yapmakla ilgili değildir; aynı zamanda hikayeni, gücünü ve umudunu dünyayla paylaşmakla da ilgilidir.*

ÖĞRETMEN GERİBİLDİRİMİ

- ✓ Etkinlik sırasında öğrencileri gözlemleyerek şunları değerlendirin:
 - Sürece katılım;
 - Sanat çalışmalarındaki yaratıcılık ve ifade gücü.
- ✓ Geri bildirim sürecini kolaylaştırın:
 - Öğrencileri, bir arkadaşlarının sanat çalışmasıyla ilgili olumlu bir gözlemini paylaşmaya teşvik edin.

EK ÖNERİLER

- 1 Öğrencileri fikirlerini ifade etmeye teşvik edin.
- 2 Öğrencilerin sınırlarına saygı gösterin: ayrıntıları paylaşmamayı tercih edebilirler:
- 3 Seçenekler sunun: öğrenciler gerçek sahneler yerine kolaj veya semboller kullanabilir
- 4 Sürekli düşünmeyi teşvik edin: eve bir günlük yazma konusu veya olumlu mesaj şeridi gönderin.

EK

Umudu ve Dayanıklılığı Temsil Eden Sembolik Sanat

Sanat Eseri: George Frederic Watts'ın **Umut** adlı eseri (1886) – Gözleri bağlı bir kadının, üzerinde tek bir tel kalmış bir lir çalarak dünya küresinin üzerinde oturduğunu tasvir eder.

Tartışma Konusu: Sizce lirdeki tek tel neyi simgeliyor? Bu görüntü umudun mesajını nasıl aktarıyor?

Kaynak: https://en.wikipedia.org/wiki/Hope_%28Watts%29

Sanat Eseri: Edward Burne-Jones'un **Hope** adlı eseri (1896) – Elinde bir elma çiçeği dalı tutan, bağlanmış bir figürün yukarı doğru uzandığını gösterir.

Tartışma Konusu: Bağlanmış olmasına rağmen, figür yukarı doğru uzanıyor. Bu hareket, dayanıklılık ve umut açısından neyi temsil ediyor olabilir?

Kaynak: https://en.wikipedia.org/wiki/Hope_%28Burne-Jones%29

Duygusal Keşif İçin Görsel Araçlar

Araç: **Blob Ağacı** – Farklı duygusal durumlarda bulunan çeşitli blob figürlerini içeren görsel bir araç.

Tartışma Konusu: Bugün hangi blob figürüyle kendinizi özdeşleştiriyorsunuz? Bu figürlerle özdeşleşmek, kendi duygularımızı anlamamıza nasıl yardımcı olabilir?

Kaynak: https://en.wikipedia.org/wiki/Blob_Tree

- ✚ Bu görseller, sanat eserleri ve benzeri materyaller, tartışma için güçlü birer katalizör görevi görebilir ve öğrencilerin duygularını görsel araçlar aracılığıyla keşfetmelerine ve ifade etmelerine yardımcı olabilir.

Öğretmenler, sınıflarının seviyesine göre, dersin ana hedefleriyle bağlantılı aşağıdaki iki etkinlikten birini eklemeyi tercih edebilir:

- **Maske Yapımı – Gizli Duyguları İfade Etmek**

Öğrencilerden, dışarıda başkalarına genellikle gösterdikleri duyguları ve içlerinde sakladıkları gerçek duyguları yansıtan bir maske yapmalarını isteyin. Bu, öğrencilerin paylaşmakta zorlandıkları duyguları keşfetmelerine ve ifade etmelerine yardımcı olur.

- **Sanat Yoluyla Hikaye – Kişisel Yolculukları Görselleştirme**

Öğrenciler, bir zorlukla karşılaştıkları veya umut buldukları bir anı düşünmeye teşvik edilir. Ardından, başlangıcı, ortası ve sonu olan basit bir hikaye planlamaları istenir. Bir kağıdı panellere (çizgi roman gibi) böldükten sonra, öğrencilerden bir dizi çizim yapmaları ve hikayelerindeki önemli anları, duyguları veya dönüm noktalarını resmetmeleri istenir. Öğrencilere, isterlerse başlıklar veya konuşma balonları ekleyebilecekleri söylenir.

Bu, öğrencilerin deneyimlerini görsel olarak yansıtmalarına ve ifade etmelerine yardımcı olur.