

8. SINIF ÖĞRENCİLERİ İÇİN MOTİVASYON ETKİNLİKLERİ

1. ARKADAŞIMA NE ÖNERİRDİM ETKİNLİĞİ (ŞUBAT AYI ETKİNLİĞİ)

AMAÇ:

Sekizinci sınıf öğrencilerinin içsel ve dışsal motivasyon kaynaklarını harekete geçirebilme ve arkadaşları üzerinden çözüm önerileri getirerek daha rahat bir ortamda motivasyon kaynaklarına tartışabilmelerini sağlama

YÖNERGE:

1. ADIM: Psikolojik danışman, öğrencilere içsel motivasyon ve dışsal motivasyon denildiğinde onlara ne çağrıştırdığını sorar. Çeşitli yanıtlar aldıktan sonra psikolojik danışman, bu motivasyon türleriyle ilgili tanımlamalar yapar. “Sizlere “içsel motivasyon” ve “dışsal motivasyonun” tanımını yapmak istiyorum. İçsel motivasyon, insanın içinden gelen istekle, şevkle bir şeyleri yapma çabasıdır. Dışsal motivasyon ise dıştan gelen güdülenmeyle, dıştan gelen ödüllendirmelerle etkili olur...”.
2. ADIM: Psikolojik danışman, motivasyonla ilgili örnek senaryo sunar. “Çok sevdiğin bir arkadaşını düşün. Çalışmakta zorlandığı bir ders var, Türkçe dersi. Öğretmeniyle yaşadığı bir sorun ya da dersle ilgili performanstan kaynaklı motivasyonunun düştüğünü biliyorsun. Her ne kadar bu derse çalışmak istemese de motivasyonu arttığında daha huzurlu olacağını, iyi hissedeceğini biliyorsun. Motivasyonunun artabilmesi için içsel motivasyon kaynaklarının neler olabileceğini ve dışsal motivasyon kaynaklarının neler olabileceğini hayal et... Unutma, arkadaşına destek olmak istiyorsun. Ona destek olduğunda arkadaşında neler değişir?”.

Psikolojik danışman, öğrencilerin yardımcı sorulardan da yararlanabileceğini ifade eder. Acaba yardımcı sorular işe yarar mı?

- Ailesinin verebileceği bir destek olsa neler olurdu?
- Daha önce dendiği işe yaradığı motivasyon kaynakları olabilir mi?
- Hiç denemediği bir şey olsa ne olurdu? Ne önerirdin?
- İçinden gelen bir istek olduğu zamanlar oluyor mu? O zamanlarda neler farklı?
- Dışarıdan birileri onu motive edecek olsalar, neler söylense onu harekete geçirebilirdi?
- Peki sınıfta benzer biçimde derse yönelik olumsuz duygular besleyip yine de çalışmaya devam eden diğer arkadaşlar neleri farklı yapıyorlardır? Orada ne işe yarıyordu? O da bunu düşündüğünde neler hisseder? Neler düşünür?

Bunun gibi sorular, çözüm yolları, ikili gruplarda tartışılır ve sınıf ortamında sunulur. Öğrencilere bu etkinliğin onlara neler kattığı, kendi motivasyon algılarında nelerin değiştiği sorulabilir.

2. ÖYKÜ ANLATICILIĞI TEKNİĞİ (MART AYI ETKİNLİĞİ)

AMAÇ:

Öykü anlatıcılığı tekniğinin çeşitli psikolojik sıkıntılara yönelik tercih edilmesinde çeşitli etkenler rol oynayabilmektedir. Öykü anlatıcılığı, danışana bir ders verilmesi ya da kıssadan hisse verilmesi yönünde eğitici bir yapı özelliği taşımaktadır (Russo, Vernam ve Wolbert, 2006). Öykü anlatıcılığının diğer faydalarına bakıldığında öz-gelişime yönelik hikayelerin (McLean ve Tuite, 2016) kendi manevi değerlerimizi ve yaşantılarımızı yansıtmayı kolaylaştırdığı vurgulanmaktadır. Öykü anlatıcılığının diğer bir faydası çocuğun hikayeanlatımında boya, kalem gibi nesnelere kullanarak mevcut durumu ve var olan problemi “dışa vurulmasına” olanak vermesidir. “Dışsallaştırma”, çocuğun problem durumuyla ayrışmasını sağlayabilmektedir (Serneels, 2013). Long (2013) terapötik hikaye anlatıcılığının metaforlar aracılığıyla problem çözme becerilerinin işe koşulduğu, bireyin yaşadığı sıkıntılarla başa çıkabilmesinde alternatif yolların sunulduğu ve iç dünyasının yansıtıldığı, bilinçsiz olarak süreçlerin işlendiği, rahatlatıcı ve yenilikçi bir teknik olduğunu belirtmiştir. Sonuç olarak, terapistteki öyküler, danışanın yaşam öyküsünü yansıtabileceği ve her şeyden bir anlam çıkarabileceği bir şablon görevi görür. Bu bağlamda “kariyer bağlamıyla birleştirilmiş bir öykü”, 8. sınıf öğrencilerinin motivasyonla ilgili sıkıntılarında farklı bir bakış açısıyla ve yeni çözüm yollarıyla bakmalarına olanak tanınabilecektir.

YÖNERGE:

Öykü anlatıcılığının gerçekleştirilebilmesinde beş ana adım söz konusu olmaktadır;

1. Adım: Ana kahramanları tanıma: Karakterin yaşı, cinsiyeti, büyüklüğü ve anlatılan fiziksel özellikleri danışanın özelliklerine benzetilmelidir (Cook, 2004). Çocuğun yetenekleri ve güçlü yanlarından da bahsedilebilmektedir (Cook, 2004). Kahramanın ismi danışanın ismine de benzeyebilmektedir.
2. Adım: Problemden bahsetme: Kahramanın, danışanına benzeyen sıkıntılar yaşamaya söz konusu olmaktadır. Durumun ciddiyetini ve zorluğunu azaltmak amacıyla abartılı ifadelerden ve mizahtan yararlanabilmektedir (Cook, 2004).
3. Adım: Bilge bir insanla konuşma: Üçüncü aşamada kahramanın ebeveynleri ya da kahraman, bilge bir insanla tanışıp problemini çözmesinde ona yardımcı olması için bir dilekte bulunur. Bilge kişi ya da nesne, olağanüstü bir varlık vs., çocuğa karşılıksız kabul ve sevgi sunabilmekte ve yardımı dokunabilecek yeni düşünme ve hareket etme yollarını göstermektedir (Cook, 2004). Bilge kişi, her zaman endişelenmiş aile üyelerine ve bireylerine yeni düşünceler getirmektedir (Cook, 2004).
4. Adım: Yeni bir bakış açısı oluşturma: Bilge kişi, hikayenin kahramanın farklı sonuçları görebilmesi amacıyla yeni düşünme yolları ve harekete geçmede kahramanı cesaretlendirmektedir (Cook, 2004). Dördüncü aşamada ana karakterin güncel deneyimleri aracılığıyla öğrendiği yönünde bir portre çizilmektedir Bilge kişi, her zaman endişelenmiş aile üyelerine ve bireylerine yeni düşünceler getirmektedir (Cook, 2004).
5. Adım: Fark edilenleri özetleme: Hikayenin sonunda kahraman alternatif durumları incelemektedir ve bazı sonuçlara ulaşmaktadır. Gerekli olduğunda bu hikayeden yararlanılabileceği vurgulanmaktadır Bilge kişi, her zaman endişelenmiş aile üyelerine ve bireylerine yeni düşünceler getirmektedir (Cook, 2004).

Bu adımların bilinmesi, okulun ve öğrencilerin kariyer ihtiyaçları bağlamında bir öykü oluşturulması açısından önemli olmaktadır.

Okul Psikolojik Danışmanının Uygulayacağı Adımlar;

1. Adım: Okul psikolojik danışmanı, ilk önce bir sınıftaki 8. Sınıf öğrencilerine yönelik oluşturulacak kariyer öyküsü ile ilgili bilgi toplamalıdır. Buna yönelik her bir öğrenciye dağıtılacak A4 kağıdında şu bilgiler yer almalıdır;

Aşağıdaki soruları yanıtlamanı istiyorum.

- Zorlu bir görevi gerçekleştiren sevdiğin bir kahraman olsa ne olurdu? (Bir çizgi film/ film karakteri ya da gerçek hayatta model aldığın herhangi bir kahraman olabilir, hangi kahraman olsun istiyorsan)
.....
- Kariyer gelişiminle ilgili seni en çok zorlayan durumlar neler? Örneğin ... dersiyile ilgili sınavlar, Lgs sınavı, sınavlarda kaygılanma gibi) Birden çok durum yazabilirsin.
.....
- Zorlu durumlarda sana yardım eden, destek olan bir kişi/ bir hayal ürünü olsa kim olurdu? (Herhangi bir kişi, bir canlı, bir nesne, hayal ürünü olabilir)
.....
- Motivasyonun düştüğünde, seni zorlayan durumlarla nasıl baş ediyorsun? Neler denemek sana iyi hissettirir?
.....

2. Adım: Okul psikolojik danışmanı, oluşturacağı öykü ile ilgili bu bilgileri edindikten sonra öğrencilerin verdikleri ortak yanıtlardan yararlanarak ve yukarıda belirtilen öykü oluşturma adımlarını dikkate alarak bir kariyer yolculuğu ile ilgili bir öykü oluşturur. Aşağıda örnek bir kariyer öyküsü yer almaktadır.

Örnek Bir Kariyer Öyküsü:

“Bir zamanlar uzak bir dağ ülkesinde Sinbad adında bir kahraman yaşarmış. Sinbad, 13 yaşındaymış ve onu bekleyen zorlu bir görev varmış. Sinbad, okul sonunda zor bir test sınavına girecekti ve bu sınav sonrasında farklı düzeylerde olan bir okula yerleşecekti. Bir okul, uçan sihirli halı okuluyla ilgiliydi diğer bir okul testi yapımıyla ilgili bir okulmuş. Aslında içten içe biliyormuş, her okul çok değerliymiş, her okulda öğrencilerin öğrenebileceği çok değerli bilgiler varmış. O yine de yüksek puanla yerleşilen uçan sihirli halı okuluna yerleşmeyi çok istiyormuş. Bunun için her gün düzenli çalışması gerektiğini de biliyormuş ancak içinden çalışmak gelmiyormuş. Çalışmak yerine arkadaşlarıyla gezmek, dağın tepesinden yaptıkları tahta arabalarla aşağıya doğru kaymak, akşamları dağın tepesinden yıldızları izlemek çok zevkli geliyormuş. Düzenli ders çalışmadığı için ise uyumadan önce pişmanlık duyuyormuş. Öğretmeninin her gün, “hadi yapabilirsin bugün biraz daha çalışmanı isterim” sözleri ve annesinin “oğlum bugün neler yaptın?” soruları da onu rahatsız ediyormuş. Bir gün rüyasında “uçan sihirli bir halı” görmüş ve bu halı gülümseyerek ona yaklaşmış; “biliyorum sen içten içe uçan halı okuluna gelmek istiyorsun”. Sinbad; “evet çok şaşkınım, sen benim istediğim hayali yansıtıyorsun, teşekkür ederim” demiş. Halı; “peki istiyorsun, buna yönelik neler yapıyorsun?”. Sinbad; “henüz bir şey yapamam... yapamadım... Üzgünüm...”. Halı; “Sinbad, seni anlamaya çalışıyorum. Yargılamak haddim değil... Daha iyi anlayabilmek için senin de gerçeği söylemeni istiyorum. Yapamıyor musun yoksa yapmıyor musun?”. Sinbad, böyle bir soru beklemiyormuş, yine şaşkın duygu, biraz da mahcubiyet hissetmiş. “Sanırım yapmıyorum... Bilemiyorum, düzenli çalışmak isterim, akşamları uyumadan önce kötü duygu da oluyor. Sadece nereden başlayacağımı bilmiyorum...”. Halı; “Sinbad, çalışmaya başlamak çok zor farkındayım, zorlanma duygusu, isteksizlik, sonra pişmanlık bir döngü gibi dönüp duruyor. Birçok arkadaşın da senin gibi benzer duygular da yaşıyor

olabilirler. Peki bir soru soracağım, sence zor olsa da düzenli çalışan arkadaşların neleri farklı yapıyorlardır?”. Sinbad biraz düşündükten sonra, “sanırım isteseler de istemeseler de masaya oturuyorlar. Kitapları da önlerindedir tabi. Başka ne olabilir?”. Halı; “çok güzel bir varsayım. Ben onların da rüyalarına giriyorum. Onlar istedikleri okulu düşünüp gözlerini kapatıp orada olduklarını hayal ediyorlar... Bu da onları harekete geçiriyor ve bunun için çalışıyorlar. Biliyorlar ki en zoru başlamak sonrası ip söküğü gibi geliyor, daha kolay sonrası...”. Sinbad, bunu deneyeceğim demiş ve gözleri parlamış. Halı; “peki düzenli çalıştığında bunu en çok kim fark eder?”. Sinbad, “annem ve öğretmenim ve onları sevdiğimeceğim” demiş kararlı bir sesle. Sabah olduğunda o gün farklı bir güne uyanmış Sinbad ve o gün masaya oturup gözlerini kapatıp istediği sihirli halı okulunu düşlemiş. Sonra çalışmaya başlamış. Annesi onu o gün öyle gördüğü için çok sevinmiş, öğretmeni de duyunca “bunu yapacağını biliyordum” demiş. Üstelik derslerini düzenli çalıştığında arkadaşlarıyla oyun oynamaya zaman da yaratmaya devam edebilmiş. Hem ders çalışıp hem de oyun oynanabileceğini keşfetmiş...

3. Adım: Psikolojik danışman, ilgili öyküyü hazırladıktan sonra öğrencilere, “biliyorum bu yıl sizin için zorlu bir yıl. Bu yıl farklı duygular ve deneyimler yaşıyor olabilirsiniz. Size bir kariyer öyküsü okumak istiyorum. Sinbad’ın kariyer yolculuğu, dinlemek ister misiniz?” Öğrenciler öyküyü psikolojik danışmandan dinledikten sonra okul psikolojik danışmanı, öğrencilere şu bağlamlarda sorular yönlendirmektedir;
- Sinbad’la benzerlikleriniz ve farklılıklarınız neler olabilir?
 - Sinbad seni görüyor olsa sana neler söylerdi? Sen neler söyledin?
 - Bu öykü sana bir mesaj veriyor olsa hangi mesajı verirdi?
 - Bu öyküye bir isim verecek olsan hangi ismi verirdin?
 - Bu öykü sana bir şeyler öğrettiyse bunlar neler olabilir?
 - Senin yeni deneyebileceğin bir şeyler olsa neler olurdu?
 - Bu öykü senin yaşam öykünde neleri harekete geçirmiş olabilir?
 - En yakın arkadaşına soruyor olsam bu öykünün sana hangi duyguları hissettirdiğini söylerdi?
 - Yarın sabah uyandığında sen yeni bir şeyler deneyecek olsan kariyerin için neler deneyebilirdin?
 - Yeni deneyeceğin durumlar motivasyonunla ilgili sana nasıl bir mesaj verirdi?

Gibi sorular yönlendirilebilir...

3. BUGÜNÜN RESMİ VE GELECEK TASARIMI RESMİ ETKİNLİĞİ/ BUNLAR İÇİN ATABİLECEĞİM ADIMLAR (NİSAN AYI ETKİNLİĞİ)

AMAÇ

8. Sınıf öğrencilerinin bugün sahip oldukları motivasyon güç kaynakları ile gelecekteki olası motivasyon güç kaynakları arasındaki bağlantıları keşfetmelerine ve bu yönde harekete geçebilmelerine destek olabilme.

YÖNERGE

Öğrencilere ikişer A4 kâğıdı verildikten sonra şu yönerge verilebilmektedir; (bu etkinlik için renkli boyalar ve kalemlere de ihtiyaç vardır)

1. ADIM: “Şimdi gözlerinizi kapatmanızı istiyorum. Bugün kariyerle ilgili sahip olduğun/kendini motive hissettiğin güç kaynaklarını düşün. Birazdan bunun resmini yapacağız. Unutma, bu olmasını istediğin kariyer güç kaynakları değil; güncel olarak sahip olduğun kaynaklar. Örneğin Türkçe dersinde başarılı olman, iyi notlar alıyor olman, beden dersinde iyi koşabiliyor olman gibi örnekler olabilir. Satrançta başarılı isen bunun gibi kaynaklarını da düşünebilirsin. İyi mantık yürüttüğün ve pratik olduğun alanları da düşünebilirsin. Şimdi gözlerini açmanı ve önündeki bir A4 kağıdına şu an sahip olduğun kariyer güç kaynaklarını çizmeni, boyamanı istiyorum. İstersen metaforlardan, şekillerden ve herhangi sembollerden de yararlanabilirsin...”.

Şu an resme baktığında ne hissediyorsun? Ne düşünüyorsun? gibi sorular sorulup öğrencilerin görüşleri de alınabilir.

2. ADIM: İlk adımdan birkaç dakika sonra ikinci adıma geçilir. “Şimdi yine gözlerini kapatmanı istiyorum. Şu anda sahip olmadığın ancak olmasını istediğin, hayalini kurduğun, gelecekte olabilecek kariyerle ilgili sahip olabileceğin/ seni motive edebilecek güç kaynaklarını düşün. Birazdan bunun resmini yapacağız. Unutma, bu henüz sahip olmadığın ve olmasını istediğin kariyer güç kaynaklarıyla ilgili. Örneğin lgs sınavı sonrası Fen lisesi ya da Anadolu Lisesi’ne gittiğin ve sevdiğin bir derste yeni bilgiler öğrendiğin bir an gibi. Şimdi gözlerini açmanı ve önündeki diğer A4 kağıdına sahip olmak istediğin kariyer güç kaynaklarını çizmeni, boyamanı istiyorum. İstersen metaforlardan, şekillerden ve herhangi sembollerden de yararlanabilirsin...”.

Şu an resme baktığında ne hissediyorsun? Ne düşünüyorsun? gibi sorular sorulup öğrencilerin görüşleri de alınabilir.

3. ADIM: Psikolojik danışman, öğrencilerden her iki resmi yan yana getirmelerini-tutmalarını ister. Aşağıdaki döngüsel sorulardan yararlanabilmektedir;

- Bu iki resim arasındaki benzerlikler ve farklılıklar neler olabilir?
- Bu iki resim arasında bir geçiş olsa nasıl bir geçiş olurdu?
- İkinci resme geçiş için nelere ihtiyacın olurdu? En yakın arkadaşın bu geçiş için nelere ihtiyaç duyduğunu söylerdi?
- İkinci resme geçiş için senin atabileceğin adımlar neler olabilir? En sevdiğin öğretmenin bu atabileceğin adımlarla ilgili neler söylerdi?
- Sahip oldukların, istediğin kariyer adıma geçebilmen için ne kadar destekçi olurdu? Onların katkıları neler olurdu?

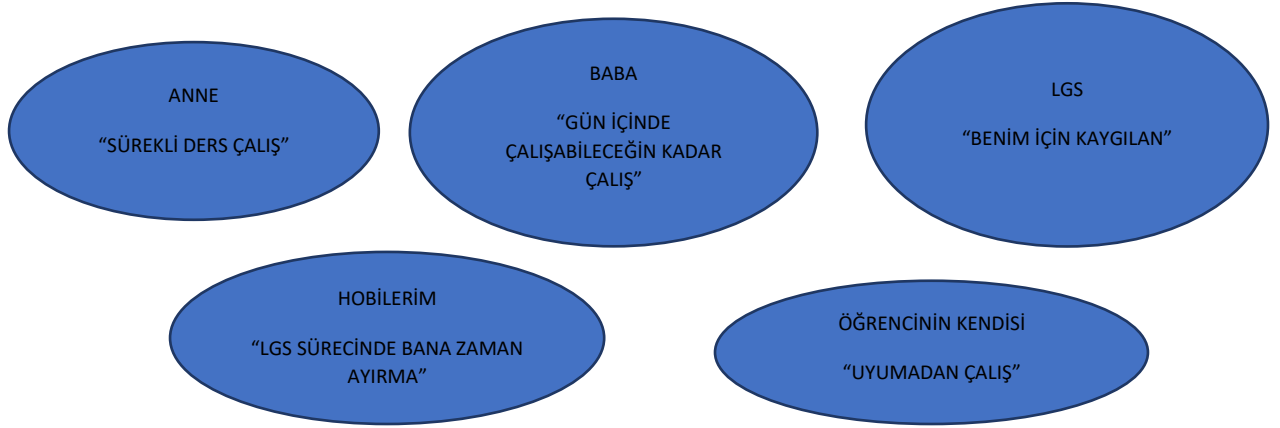
4. . KARIYERDE YÜKLENEBİLECEK GÖREVLERİ YENİDEN ÇERÇEVELEME ETKİNLİĞİ (MAYIS AYI ETKİNLİĞİ)

AMAÇ:

8. Sınıf öğrencilerinin zorlu kariyer süreçlerinde verilen görevlerle ilgili ağırlıklarının farkına varmalarına ve kabul edebilecekleri yeni görevlerle motivasyonlarını arttırmaya destek olabilmek.

YÖNERGE:

- ADIM: Psikolojik danışman, bir öğrenciyi sınıf içinde etkinliği göstermek için çıkarır. Öğrenci bir sandalyeye oturur; psikolojik danışman da öğrencinin karşısına oturur. Öğrenciye birkaç adet A4 kağıdı verilir. Öğrenci için önemli olan her bir bağlamsal kişi/ nesnelerin ilk önce isimleri birer birer A4 kağıdına öğrenci tarafından yazılır.
- ADIM: Her bir bağlamsal kişinin nesnenin adına o kişinin öğrenciye verdiği kariyer görevi o görevi veren kişinin ağzından çıkan bir cümle gibi yazılır. Aşağıda örnekler verilmiştir.



- ADIM: Öğrenci yazdığı bu görevleri yere görebilecek biçimde yan yana konumlandırır. Her bir görev analizi psikolojik danışman tarafından yüksek sesle okunur. Psikolojik danışman, öğrenciye; "bunları içtenlikle dinlemeni istiyorum. Kabul edebileceğin cümleleri düşün. Bir de veto edebileceklerini, veto ettiklerini o kişinin de söyleyebileceği, senin de kabul edebileceğin biçimde esnetmeyi deneyelim...". Psikolojik danışman, bu cümleleri ard arda birkaç kere sesli söyledikten sonra öğrenciye döner. Tek tek kabul edilebilecek cümleler ile veto edilenler (esnetilecek olanlar) değerlendirilir.
- ADIM: Örneğin yukarıdaki örnekte babasının söylemi öğrenci için evet anlamı taşıyor, o cümle aynen kalır. Kabul edilmeyen cümlelerin öğrenci ile birlikte esnetilmesi sağlanır. Örneğin annenin "sürekli ders çalış" söylemi annenin de söyleyebileceği, öğrencinin de kabul edebileceği yeni bir cümleye dönüşse hangi cümle olurdu? Bu soru öğrenciye yönlendirilir. Örneğin; "düzenli ders çalışmanı istiyorum" cümlesi uygun oldu ve ilgili cümlenin üstü öğrenci tarafından çizilerek bu yeni cümle öğrenci tarafından yazılır. Her bir cümle ile ilgili esnemeler yapıldıktan sonra yeni cümleler ve önceki evet denilen cümle aynı şekilde sırasıyla okunur. Öğrenciye etkinlik sonrası neler duyduğu ve ne hissettiği sorulur. Öğrenciyle çalışıldıktan sonra gruptaki öğrencilerin de 2'li gruplarla bu çalışmayı yapmalarına olanak tanınır.

6. MİNNETARLIK GÜNLÜKLERİ ETKİNLİĞİ (HAZİRAN AYI ETKİNLİĞİ)

AMAÇ

8. Sınıf öğrencilerinin kendilerine şükran duyabilecekleri bağlamlarıyla ilgili farkındalıklarını arttırmak ve bunun etkisiyle çalışma ve bir şeylerle etkin uğraşma konusunda motivasyonlarına katkı sağlayabilme.

YÖNERGE:

Öğrencilere ilk önce minnettarlık/ şükran denildiğinde akıllarına ne geldiği sorulabilir. Daha sonra minnettarlık/ şükran günlüklerinin yazıya dökülmesinin anlamının ne olabileceği sorulabilir? Gün içinde son bir haftada kariyer adına kendinize teşekkür ettiğiniz durumlar neydi? Gün içinde kendine

teşekkür ettiğin sosyal alanında bir durum oldu mu? Örneğin bir arkadaşının derdini dinlemek gibi. Peki bu şekilde kendine teşekkür ettiğin durumlar senin kariyer performansına etki etti mi? Bir etkisi olduysa nasıl bir etkisi oldu? En iyi arkadaşına soruyor olsam son bir haftada kariyer açısından kendine ne için teşekkür edebileceğini söylerdi? Sosyal açıdan kendine ne için teşekkür edebileceğini söylerdi? Hobi açısından kendine ne için teşekkür edebileceğini söylerdi? Aile açısından kendine ne için teşekkür edebileceğini söylerdi? gibi sorular sorulabilir. Daha sonra ise minnettarlık tablosu öğrencilere tanıtılır;

SON BİR HAFTADA KENDİME ŞÜKRAN DUYDUĞUM BAĞLAMLAR

AKADEMİK OLARAK ŞÜKRAN DUYDUKLARIM (DERS, KARIYER GİBİ DURUMLARLA İLGİLİ)	SOSYAL OLARAK ŞÜKRAN DUYDUKLARIM (ARKADAŞ BAĞLAMLARI AÇISINDAN ŞÜKRAN DUYDUKLARIM)
HOBİ / SPOR ALANI AÇISINDAN ŞÜKRAN DUYDUKLARIM (HOBİ ALANLARIM VE UĞRAŞIYORSAM/ VAKİT AYIRIYORSAM İLGİLİ SPOR BAĞLAMIMLA İLGİLİ)	AİLE OLARAK ŞÜKRAN DUYDUKLARIM (AİLE BAĞLAMIMDA KENDİME ŞÜKRAN DUYDUĞUM DURUMLAR)

Öğrencilere bu minnettarlık tablosu (her bir minnettarlık alanının hangi bağlamla ilişkili olduğu) tanıtıldıktan sonra, her bir öğrencinin son bir haftada kendilerine şükran duydukları ilgili bağlamlarla ilgili tabloyu doldurmaları istenir. Sonra öğrencilere aşağıdaki gibi döngüsel sorular sorulur;

- Son bir haftada kendine en fazla şükran duyduğun bağlam hangisi? Bunun anlamı ne olabilir?
- Akademik alanda kendine şükran duyduğun durum ne? Bu şükran duyduğun durumun aile olarak şükran duyduğun alana nasıl etki etmiş olabilir? Aile olarak şükran duyduğun durum kariyer alanında şükran duyduğun alana nasıl etki etmiş olabilir?
- Sosyal olarak şükran duyduğun durum en çok hangi duyguyla ilişkili? Bu duyguya benzer bir duydu diğer şükran alanlarında da görülüyor mu?

- Hobi/ spor alanında kendine şükran duyduğun durumun kariyer alanında şükran duyduğun durum arasındaki benzerlikler neler olabilir?
- Kariyer anlamında kendine şükran duyduğun durum bir nesneye/ bir canlıya benzeyecek olsa hangi nesneye benzerdi? Bunun anlamı ne olabilir?
- Annene soruyor olsak son bir haftada en çok hangi alanla ilgili kendine şükran duyduğunu söylerdi?

Öğrencilere bunun gibi döngüsel sorular sorulup yanıtlar tartışıldıktan sonra öğrencilerden her hafta için minnettarlık tablosunu evde hafta sonunda doldurmaları istenir. Buna ek olarak kendilerine en çok şükran duydukları bağlamla ilgili bir mektup yazmaları istenir. Bu mektuba bu şükran durumunun onlara hangi duyguları hissettirdiğini de yazmaları istenir. Örneğin en çok akademik anlamda kendilerine şükran duyuyorlarsa o alanla ilgili kendilerine mektup yazmaları istenir. Mektubunu okumak isteyen öğrenciler, haftalık olarak bu mektupları okuyabilir ve minnettarlık tabloları ile ilgili görüşlerini aktarabilirler.