

12. SINIF ÖĞRENCİLERİ İÇİN MOTİVASYON ETKİNLİKLERİ

1. KARIYER IRMAĞI ETKİNLİĞİ (ŞUBAT AYI ETKİNLİĞİ)

AMAÇ:

12. Sınıf öğrencisinin geçmişten bugüne kadar olan okul deneyimlerinde kendini başarılı hissettiği anları görebilmesine ve bu deneyimlerde nelerin ona iyi hissettirdiğini somut bir şekilde görebilmesini sağlayabilme.

YÖNERGE :

Bu çalışmada, bir ip gibi malzeme aracılığıyla bir çizginin çekilmesi sağlanır. Geçmişten geleceğe doğru bir yön olduğu üzerinde anlaşılakta ve ilk önce geçmişten şimdiki zamana işaretleme yapılmaktadır. Bireylerin sisteme bireysel girişleri, isimlerinin yazıldığı küçük kağıtlar aracılığıyla işaretlenmektedir. Ayrıca aynı renkte olan kağıtlara şunlar aktarılmaktadır:

“Doğumdan bugüne kadar olan tüm okul süreçlerini film şeridi gibi gözden geçirdiğinde “ilk aklına gelen sana iyi hissettiren bir başarı anından” bugüne kadara olan önemli başarı anlarını birer kâğıda yazmanı istiyorum...”. Örneğin 8 yaşındayken okuma yarışmasında derece kazanması gibi.

Öğrenciden aklına gelen bu başarı anlarını metaforlaştırarak birer kâğıda yazması istenir, bu başarı anlarını yazmanın yanı sıra resimlerini, sembollerini de çizebilir.”.

Bu her bir başarı anına ilişkin kâğıt ise birer başka kağıtla eşleştirilir; eşleştirilen kağıtlara ise “bu başarı anımda işe yarayan neydi?” sorusuyla ilgili birer cümle, resim, sembol yapılabilir. Bu şekilde her bir başarı anı ve bu başarıda neyin işe yaradığı yönünde kağıtlar eşleştirilebilecektir.

Eşleştirilen her bir başarı anı ve onun karşısına yerleştirilen işe yarayan duruma ilişkin kağıtlar bir ırmak gibi geçmişten bugüne doğru yerleştirilir, bir kariyer ırmağı oluşturulmuş olur.

Öğrenci ilk önce geçmişten bugüne doğru her bir kariyer anının üstüne basarak orayı hissetmeye çalışır; sonra oradan çıkıp neyin işe yaradığı kağıdının üstüne basarak orayı hissetmeye çalışır. Bu şekilde bugüne kadar gelir. Daha sonra gelecekte istediği bir kariyer anının resmini de ırmağın sonuna koyar, bu bir soru işareti de olabilir ve buranın gerçekleşmesine ilişkin olası işe yarayan duruma ilişkin kağıt karşısına yerleştirilir. Burayı da hissetmesi sağlanır...

Her bir karşılıklı an ile işe yarayan durumla ilgili duygular da etkinlik anında sorulabilir.

Sonra şu üç soru cevaplandırılabilir:

Hangi yetenekleri beraberimde getirdim?

Hangi yetenekler aracılığıyla buralara geldim?

İlerleyen süreçlerde hangilerini ekledim/ekleyebilirim?

Not: Eğer bu etkinlik, grupla gerçekleştirilecek ise grup lideri ilk önce bir katılımcıya uygulamayı yaptırır; sonrasında grup üyeleri 2’şerli gruplara ayrılarak bu etkinliği çalışabilirler. Daha sonra grup üyeleri fikirlerini grup içinde paylaşırlar.

2. KELEBEK KUCAKLAMASIYLA İMGELEME ETKİNLİĞİ (YAŞAM AMACIM VE YAPABİLECEKLERİM)(MART AYI ETKİNLİĞİ)

AMAÇ:

Kelebek kucaklaması bir beden duyumsamasıdır ve kişinin bedenini kucaklamasıyla gerçekleştirilir; Lucina Artigas tarafından 1998 yılında Meksika, Acapulco'daki Pauline Kasırgası'ndan kurtulanlarla yaptığı çalışma sırasında ortaya çıkmıştır ve geliştirilmiştir (Artigas ve Jarero, 2014). Kelebek kucaklamasıyla birlikte imgeleme etkinliğinin yapılmasının amacı öğrencinin kendi bedenine olumlu imgeleme ve dokunuşta bulunması, bu sayede motivasyonuna olumlu katkı sağlayabilmektir.

YÖNERGE:



İlk önce şöyle bir yönerge verilmektedir; “Lütfen beni izlemeni ve ne yapıyorsam onu yapmanı istiyorum. Kollarınızı göğsünüzün üzerinden çaprazlayın, böylece her iki elin orta parmağının ucu köprücük kemiğinin veya köprücük kemiğinin altına ve diğer elinize gelecek şekilde parmaklarınız ve elleriniz köprücük kemiği ile omuz ve köprücük kemiği ile göğüs kemiği arasındaki bağlantının altında yer alan bölgeyi kaplar. Eller ve parmaklar mümkün olduğunca dik olmalıdır, böylece parmaklar kollara değil boyuna bakmalıdır. Sonra ritmik olarak bir sağ bir sol olmak üzere ellerinizle birer birer vücudunuzda ritm oluşturun.”. Öğrenciye kelebek kucaklamasının nasıl yapılabileceği görsel olarak sunulduktan sonra imgeleme etkinliği ile bu bedensel duyumsamanın birleştirilmesi gerçekleştirilir. Öğrenciden aşağıdaki imgelemeyi gözlerini kapatarak yaparken kelebek kucaklamasını da aynı anda yapması istenir;

“Şimdi hayal etmeni istiyorum, şu ana kadar kariyer gelişimin için yaptıklarını, iyi ki yaptım dediğin anları film şeridi gibi düşün. Bunlar senin başardıkların, bunları sen gerçekleştirdin. Peki daha yapabileceklerin neler? Neleri deneyebilirsin? Farklı neler yapabilirsin? Bu yapmayı hayal ettiklerinle neleri gerçekleştirebileceğini hayal et. Yaşamdaki amacın ne?... (Acele etmiyoruz, 5 dakika beklenebilir bu kısımda). Şimdi yapabileceklerinle geleceğe hareket ediyoruz, üç yıl sonra kendini nerede görüyorsun? Amacına ulaştıysın... Etrafında neler var? Neler kokluyorsun? Neler görüyorsun? Neler tadıyorsun? Neredesin? Kimleri görüyorsun? Bu istediğin bir yer...”.

Bu imgeleme ve kelebek kucaklaması etkinliğinden sonra öğrencilerden gözlerini açmaları istenir ve deneyimlerini paylaşmak isteyen öğrencilerin görüşleri alınır, duygu ve düşünceleri, bu etkinliğin onlarda yeni neler oluşturduğu üzerine tartışılabilir.

3. AKIŞTA KALDIĞIM ANLAR ETKİNLİĞİ (NİSAN AYI ETKİNLİĞİ)

AMAÇ:

Akış deneyiminde yapılan etkinliğin zorluk düzeyi ile bireyin becerilerinin dengede kalması, etkinlikle ilgili hedef konularak bundan geribildirim alınması ve bireyin ruhsal enerjisinin etkinliğe odaklanması anlamlı olmaktadır. Böyle bir durumda erken ya da geç biçimde etkinlik bir uyuma doğru gelerek beraberinde akış deneyimini getirecektir (Csikszentmihalyi, 2005: 219). 12. Sınıf öğrencilerinin kariyer alanındaki motivasyonlarını ve akış deneyimlerini arttırabilme ve beceri/zorluk durumlarını dengeleyebilmelerine destek olunması amaçlanmaktadır.

YÖNERGE:

Öğrencilere “akışta kalmanın” ne anlama geldiği sorulabilir. Akış denildiğinde onlarda neler çağrıştığı üzerine tartışılabilir. Sonra akışın ne olduğu öğrencilere açıklanabilir. Akış, bireyin bütün bir ilgiyle etkinliğe katıldığında hissettiği bütünsel bir duygudur. Bireyin yapmış olduğu etkinlik üzerinde bilişsel yeterlilik ve kontrolünün olduğunu hissetmesi, etkinliğin içinde kaybolması ve etkinlikten aldığı içsel zevktir. Öğrencilere örnekler de sunulabilir. Zevk olarak okudukları, zamanı unuttukları unuttukları, anlamaya odaklandıkları bir kitap, ya da kendilerini kaptırdıkları onları zorlayan arkadaşlarıyla oynadıkları bir oyun etkinliği gibi... Öğrencilere yaşadıkları akış deneyimleri sorulabilir. Daha sonra;

-Akışta bilinçli miyiz?

-Akışta kalırken zorluk ve becerinin etkilerinin neler olabileceği sorulabilir.

Daha sonra akışın zorluk ve beceriyle ilişkili olduğu grafikte sunulabilir. Sonra öğrencilerden kariyer alanlarıyla ve motivasyonlarıyla ilişkili ders çalışma, ders başarıları ile ilgili akış deneyimlerini grafiksel olarak çizmeleri istenir (Zorluk ve beceri bağlamında).

-Sahip olduğum beceriyi akışta ne kadar kullanıyorum?

-Deneyimin zorluğu benim becerim ile ne kadar uyumlu?

-Akışta kalabilmek için neye/ nelere ihtiyacım var?

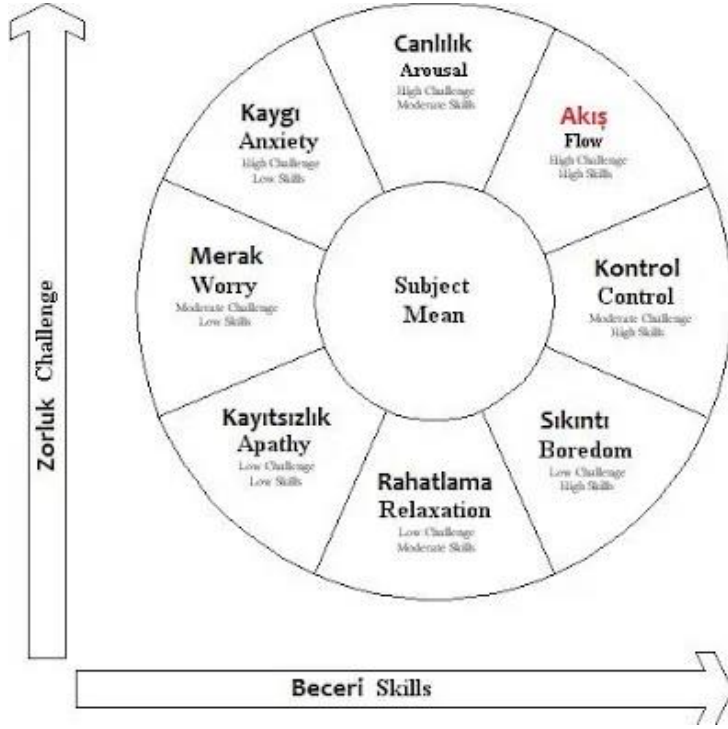
-Akışta kaldığım kariyer anlarını haftalık not ettiğimde neler fark ediyorum?

- Kendimi akışta bıraktığım en doruk kariyer yaşantım ne? Orada neler farklıydı? Becerim ve sahip olduğum zorluk anları nasıl ilişkiliydi?

-Kariyer anlamında sıkıldığım anlarda beceri ve zorluk düzeyim nasıldı?

-Kaygımı arttıran anlarda beceri ve zorluk düzeyim arasındaki ilişki nasıldı?

Bu sorulara benzer sorular yanıtlanabilir ve öğrencilerden haftalık kariyer akışlarını not etmeleri ve akış deneyimlerini 0-10 arasında ne kadar deneyimlediklerini not etmeleri istenebilir.



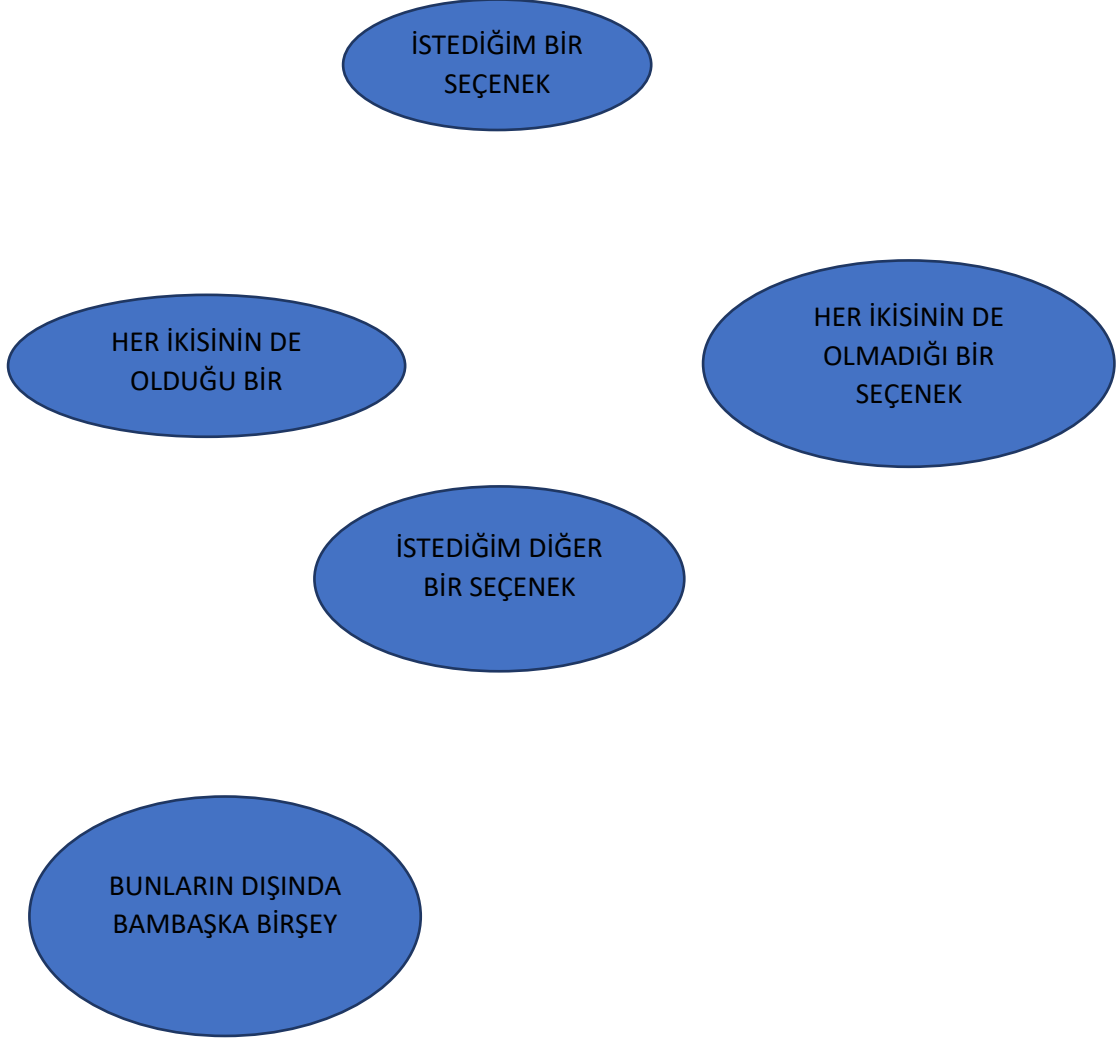
4. TETRALEMMMAETKİNLİĞİ (MAYIS AYI ETKİNLİĞİ)

AMAÇ:

Tetralemma etkinliğinde amaç; kariyer kararsızlığı yaşayabilen (meslek seçimi, kariyer hedefi arasında ikilemde kalabilen) 12. Sınıf öğrencilerinin farklı pozisyonlarda imgeleme yoluyla etkin karar verebilmesi ve ikilemde kaldığı kararsızlığının üstesinden gelebilmesine destek olabilme.

YÖNERGE:

Kararsızlık yaşayan (ikilemde kalan) öğrencilerin her birinin beş adet A4 kâğıdı edinmeleri sağlanır. İlk kâğıda istedikleri yine de tam emin olmadıkları bir kariyer alanı ile ilgili büyük harflerle hatırlatıcı bir kelime yazmaları istenir, isterlerse boyama, metafor çizimi, sembol çizimi yapılabilir. Diğer bir kâğıda ise istedikleri diğer bir kariyer alanıyla ilgili büyük harflerle hatırlatıcı bir kelime yazmaları istenir, isterlerse boyama, metafor çizimi, sembol çizimi yapılabilir. Üçüncü bir kâğıda ise “her ikisinin olduğu durum” cümlesi büyük harflerle yazılır. Dördüncü bir kâğıda ise “her ikisinin de olmadığı bir durum” cümlesi büyük harflerle yazılır. Beşinci kâğıda ise “bunların dışında bambaşka bir şey” cümlesi büyük harflerle yazılır. Sonra yerde bu kağıtlar konumlandırılır. Kararsızlık yaşayan bir öğrenciye; “her bir pozisyonun üzerine basarak gözlerini kapatmanı ve bir süre tüm beden duyumsamanla, tüm varlığıyla orada olduğunu hayal et. Nasıl hissettiğini kavramanı istiyorum.”. Öğrencinin her bir pozisyonda ne kadar istiyorsa kalması sağlanır. En son tüm pozisyonlar denendikten sonra kendisini en huzurlu hissettiği pozisyona gitmesine ve tekrar o kâğıdın üzerine basarak tekrar hissettiğini kavraması istenir. Etkinlik yapıldıktan sonra öğrenciye neler hissettiği; bu etkinliğin ona neler kattığı sorulur. Geriye kalan öğrencilerin de kendi aralarında bu etkinliği deneyimlemelerine olanak tanınır.



5. MİNNETARLIK GÜNLÜKLERİ ETKİNLİĞİ (HAZİRAN AYI ETKİNLİĞİ)

AMAÇ

12. 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 BAĞLAMIMIYLA 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 duyuyorsa o alanla ilgili kendilerine mektup yazmaları istenir. Mektubunu okumak isteyen öğrenciler, haftalık olarak bu mektupları okuyabilir ve minnettarlık tabloları ile ilgili görüşlerini aktarabilirler.