

Proje hakkında

Projemizde, derslerden önce uygulayacağımız farkındalık egzersizleri ile öğrencilerimize duygularını yönetmede yardımcı olmayı hedefliyoruz. Özellikle covid-19 süresince uzaktan eğitim döneminde duygusal bağımız zayıfladığı için bu tarz egzersizler ile onlara yine yakın olduğumuzu hissettirmek ve aşamadıkları kaygıları varsa birlikte çözmek istiyoruz. Sonrasında bu egzersizleri kendileri de günlük hayatlarında kullanarak ,bunu yaşam biçimi haline getirip ,stresleriyle başa çıkabileceklerdir. In our project, we aim to help our students manage their emotions with mindfulness exercises that we will apply before classes. Especially since our emotional bond is weakened during the distance education and the covid -19 period, we want to make them feel that we are close to them again with such exercises and to resolve together if they have anxiety that they cannot overcome. They will be able to use these exercises themselves in their daily lives, make it a lifestyle and cope with their stress.

HEDEFLER

Öğrencilerin farkındalık egzersizleri ile derse başlamadan önce kaygılarından kurtulup ,duygularını kolaylıkla ifade edebilmelerini sağlamak.

Akademik öğrenmelerini ve motivasyonlarını arttırmak. Öğretmenleri ile aralarındaki duygusal bağı kuvvetlendirmek.

Akran baskısını azaltıp ,çelişkileri çözüme becerisi kazandırmak.

Özet olarak farkındalık sağlayarak, yaşam kalitelerini arttırmayı hedeflemekteyiz . Bu anlayışın onların yaşam şekli haline gelip ,zihinsel sağlığı yerinde bireyler olmalarını hedeflemekteyiz.

To enable students to get rid of their worries and express their feelings easily before starting the lesson with mindfulness exercises.

To increase their academic learning and motivation.

To strengthen the emotional bond with their teachers.

To reduce the peer pressure and to gain the ability to resolve conflicts.

In summary, We aim to increase the quality of life by providing awareness.

ÇALIŞMA SÜRECİ

Ortaokullarla aylık çalışma programına göre birlikte hareket edilecektir. Aktivitelerin hepsi öğrenci ,öğretmen ortak çalışması olacaktır. Aylık çalışma takvimi şu şekilde olmakla birlikte ,daha sonra eklemeler de yapılabilecektir.

EKİM : Ortaklarla tanışma,projeye dahil olacak öğrencilerin seçimi ve okulların video ile tanıtılması.

KASIM: Logo /afiş seçimi. Pandemi süreci ile ilgili öğrencilere psiko destek eğitiminin verilmesi ve öğrencilerin farkındalık çalışması hakkında bilgilendirilmesi.

ARALIK: Zoom üzerinden ,öğrencilerle farkındalık egzersizi yapılarak ,bunu günlük hayata uygulayıp,yeni fark ettikleri durum ve objeleri resmetmeleri.

OCAK:Seçilen hikayeyi farkındalık dikkati ile dinleyip ,nerede olduklarını bir hikaye ile yazmaları .

ŞUBAT: Her gün iç dünyalarının hava durumunu yazacaklar.Sonra bunu ay sonunda raporlamaları.

MART:Nefes çalışmaları yapılması

NİSAN:Farkındalık yürüyüşü yapılması.

MAYIS: Yapılan yürüyüşte topladıkları objeleri birbirlerine göndermeleri.

BEKLENEN SONUÇLAR

Öğrencilerin motivasyonlarında ve duygu yönetimlerinde bilinçlenme gerçekleşecek,

Kaygı ve stresleri azalacak, bu durumlarda kendilerini kontrol edebilecekler,

Akademik başarılarında da artış olacak,

Öğrencilerin proje öncesi ve sonrası kendinde gördükleri farklılıkları birbirleriyle paylaşacağı toplantılar düzenlenecek,

Öğrenciler günlük hayatlarında bu çalışmalarını kullanır hale gelecek ve yapılan bütün etkinliklerin ürünleri Twinspace üzerinden paylaşılarak ortak bir çalışma ile proje sonlandırılacak.