

3. Etkinlik

- Aşağıdaki soruları dinlediğiniz metne göre defterinize cevaplayınız.

1. İnsanlar nelerden korkuyormuş?

Hayvanlardan, sınavlardan, topluluk önünde konuşmaktan korkuyormuş.

2. Korku nasıl tanımlanmıştır?

Bir tehlike ya da tehlike düşüncesi karşısında verdiğimiz tepki olarak tanımlanmıştır.

3. Beyin ne zaman "Dikkat, tehlike var!" diye uyarılıyormuş?

Tehlikeyi fark ettiğimizde ya da hissettiğimizde uyarılıyormuş.

4. Tehlike anında vücutta hangi değişiklikler gözlenmektedir?

Çeşitli hormonlar salgılanıyor, kalp atışı ve kan basıncı artıyor, daha hızlı nefes alınıp veriliyor, eller titriyor ve mide sıkışıyor.

5. Gerçek olmayan tehlikeler hangileridir? Kişinin bu durumlardan korkması normal midir? Tartışınız.

Gerçek olmayan tehlikeler, olası bir tehlikeyi düşünmek ve bilmediğimiz durumlardır. Kaynağını bilmediğimiz bir duymamız gibi. Bu durumlardan korkulması da son derece doğaldır. O durumu olmuş gibi hissetmek de korkmaya yeterlidir bence.

6. Kaygı nasıl oluşmaktadır?

Kaygı, kaynağını korkularımızdan alır ve oluşması için o an tehlikeli bir durum olması gerekmez, Kaynağını korkularımızdan alır. Tehlikeli bir durum olması gerekmez.

4. Etkinlik

- Dinlediğiniz metnin konusunu ve ana fikrini belirleyerek aşağıya yazınız.

Metnin konusu: Korkularımız ve kaygılarımız.

Metnin ana fikri: Korku ve kaygılarımızla başa çıkabiliriz.

5. Etkinlik

- Dinlediğiniz metne bir başlık öneriniz. Neden bu başlığı önerdiğinizi belirtiniz.

Bence bu metne Korkularımız ve Kaygılarımız başlığı verilmelidir. Çünkü metin boyunca korku ve kaygının ne olduğu ve onlarla başa çıkma yollarından söz edilmektedir.

6. Etkinlik

- Dinlediğiniz metinde geçen aşağıdaki bölümle ilgili görüşlerinizi söyleyiniz.

Bazen bilmediğimiz durumlardan da korkarız. Örneğin odamızda uyumaya hazırlanırken mutfaktan gelen, kaynağını bilmediğimiz bir ses, korkmamıza neden olabilir. Aklımıza bir anda bir sürü şey geliverir. Acaba bir hırsız mı? Yoksa bir canavar mı?.. Oysa bu ses yalnızca evin kedisi mama kabını devirdiği için çıkmış olabilir. Bunu bilsek rahatlar ve korkumuzun hafiflediğini hissederiz.

Gerçekten bu bölümde anlatılan durumu pek çoğumuz çok defa yaşamışızdır. Bu da insanların korkuya ne kadar meyilli olduğunu gösterir. Hâlbuki bu tür durumları olağan karşılasak ve mantıklı düşünsek korkulacak bir şey olmadığını fark ederiz.