

## Konuşma

a. Altı şapkalı düşünme tekniği ve aşağıdaki yönergeler doğrultusunda mutlulukla ilgili düşüncelerinizi içeren bir konuşma yapınız.

- > Altı kişilik bir grup oluşturunuz.
- > Hangi renk şapkaya göre düşüncelerinizi ifade edeceğinizi belirleyiniz.
- > Kısa süreli bir zihinsel hazırlıkla şapkanın özelliğine ve şapkanın konusuna uygun biçimde söyleyeceklerinizi belirleyiniz.
- > Temanın anahtar kelimelerini, yeni öğrendiğiniz kelime ve kelime gruplarını kullanmaya özen gösteriniz.

### Kırmızı şapka:

Duygusal şapkadır. Konuya duygusal açıdan yaklaşır.

### Siyah şapka:

Kötümser şapkadır. Konunun olumsuz yönlerine vurgu yapar.

### Sarı şapka:

İyimser şapkadır. Konunun olumlu yönlerini ele alır.



**Beyaz şapka:** Tarafsız şapkadır. Konuyu bilimsel açıdan değerlendirir.

**Yeşil şapka:** Yenilikçi şapkadır. Konuyla ilgili alternatifleri açıklama imkânı sağlar.

**Mavi şapka:** Yönetici şapkadır. Konuya genel bir bakış açısıyla bakarak konunun bütünü görür.

- > **Beyaz Şapka:** Mutluluk hakkında bildiklerinizi ve bilmek istediklerinizi paylaşınız.

**Bilimsel araştırmalara göre insan mutlu olduğunda vücudunda endorfin ve dopamin hormonları salgılanır. Kalp atışı düzene girer, bağışıklık sistemi güçlenir ve zihinsel odaklanma artar.**

- > **Kırmızı Şapka:** Mutluluk hakkında hissettiklerinizi paylaşınız.

**Mutluluk hissettiğimde içim içime sığmaz; kalbim kuş gibi kanatlanır, yüzüme kocaman sıcacık bir tebessüm yayılır ve tüm insanları kucaklamak isterim.**

- > **Siyah Şapka:** Mutlulukla ilgili olumsuz düşünceleri söyleyiniz.

**Sürekli mutlu olmaya çalışmak insanı yapay hissettirebilir ve gerçekçi olmayan beklentilere sokabilir. Ayrıca aşırı rehavete kapılan insan çevresindeki tehlikeleri ve sorumluluklarını gözden kaçırabilir.**

- > **Sarı Şapka:** Mutluluğun faydalarını ve olumlu yönlerini ifade ediniz.

**Mutlu insan hem kendine hem çevresine neşe saçar; zorluklar karşısında daha dirençli olur. Paylaşma, merhamet ve dayanışma duygularını güçlendirerek toplumu huzurlu kılar.**

- > **Yeşil Şapka:** Mutluluğun nasıl çoğaltılabileceği ile ilgili düşüncelerinizi söyleyiniz.

**Mutlu insan hem kendine hem çevresine neşe saçar; zorluklar karşısında daha dirençli olur. Paylaşma, merhamet ve dayanışma duygularını güçlendirerek toplumu huzurlu kılar.**

- > **Mavi Şapka:** Tartışmayı özetleyiniz ve süreç hakkında geri bildirimde bulununuz.

**Yapılan tüm değerlendirmeler gösteriyor ki mutluluk sadece bireysel bir sevinç değil; biyolojik temelleri olan, paylaştıkça çoğalan ve hayatımızın her alanını güzelleştiren dengeli bir yaşam enerjisidir.**

b. Öğretmeninizin geri bildirimleriyle güçlü ve gelişmeye açık yönlerinizi belirleyiniz. Bu yönlerinizi sonraki etkinliklerde geliştirmeye çalışınız.